



DE – PAUL HARTMANN AG · 89522 Heidenheim
CZ – HARTMANN-RICO A.S. · 66471 Veverská Bítýška
HU – HARTMANN-RICO Hungária Kft. · 2051 Biatorbágy
RO – PAUL HARTMANN S.R.L. · 540300 Târgu Mures
RU – ООО «ПАУЛЬ ХАРТМАНН» · 115114 Москва
SK – HARTMANN-RICO S.R.O. · 81106 Bratislava

www.hartmann.info

030 090/1 (1006)



Tensoval®

Vérnyomás napló

Výkaz o krevním tlaku

Výkaz o krvnom tlaku

**Персональный дневник
артериального давления**

**Carnet pentru supravegherea
tensiunii arteriale**

Personal blood pressure diary

Vezetéknév · Příjmení · Priezvisko · Фамилия · Nume · Name

Keresztnév · Jméno · Meno · Имя · Prenume · First name

Születési idő · Datum narození · Dátum narodenia · Дата рождения
Data naštērii · Date of birth

Cím · Adresa · Адрес · Address

Orvos · Lékař · Lekár · Врач · Medic · Physician

Orvosságok · Léky · Lieky · Лекарственные препараты · Medicamente
Medication

■ Magyar

Utasítások a vérnyomás önálló méréséhez

1. Mérje vérnyomását reggel és este, lehetőség szerint ugyanabban az időben.
2. Összehasonlítható értékek eléréséhez vérnyomását mindig öt perc nyugodt ülés után mérje.
3. A mérés alatt ne beszéljen, és ne mozogjon.
4. Csuklón történő mérés esetén tartsa a készüléket a szív magasságában.
5. Minden mérés alkalmával írja fel a dátumot, és időpontot, valamint jegyezze fel a felső értéket (Systole) és az alsó értéket (Diastole) a pulzusszámmal együtt a vérnyomás naplóba.
6. Kérjük, tartson két mérés között legalább egy perc szünetet.
7. Az önálló vérnyomásmérés nem helyettesít sem terápiát, sem a rendszeres orvosi vizsgálatokat. A megadott gyógyszeradagolást semmi esetre sem szabad önállóan megváltoztatni.

■ English

Instructions for self-measurement of blood pressure

1. If possible you should measure your blood pressure in the morning and in the evening at the same time.
2. Comparable values require that you take a measurement after five minutes' rest sitting down.
3. You should not move or talk during the measurement process.
4. When taking a measurement at the wrist ensure that the wrist monitor is held at heart level.
5. After measuring your blood pressure, take down time and date and enter the higher value (systolic) and the lower value (diastolic) with your pulse rate in the diary.
6. When taking repeated measurements, relax for at least one minute between measurements.
7. Measurement of blood pressure does not replace either treatment or regular check-ups by your doctor. The drug dose prescribed by your doctor may therefore on no account be altered without consultation.

