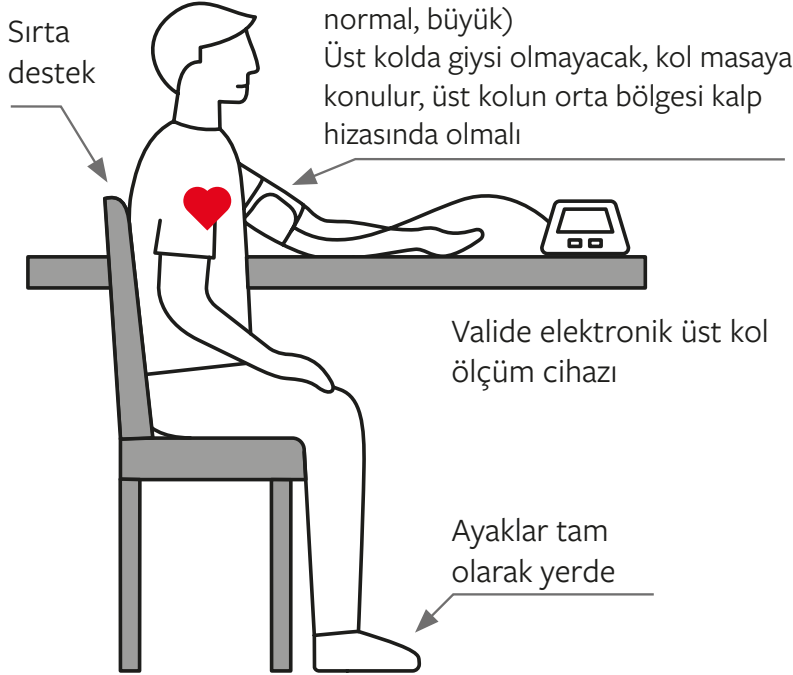


Tansiyon günlüğü

İsim: _____



30 dak. öncesinde sigara, kahve içmeyin, yemek yemeyin ve spor yapmayın



Sakin bir ortam



Rahat bir sıcaklık



Ölçümden 5 dakika önce dinlenin



Ölçüm sırasında ve ölçümler arasında konuşmayın

