



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](http://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.

## ■ Česky

---

### Pokyny pro správné měření tlaku

1. Krevní tlak se během dne neustále mění. Měření provádějte tedy v rámci možností vždy ráno a večer přibližně ve stejnou dobu.
2. Abyste dosáhli srovnatelných hodnot, měřte prosím až po pěti minutách zachování klidu vsedě.
3. Během měření se nehýbejte a nemluvte.
4. Při měření na zápěstí držte přístroj ve výšce srdce.
5. Po ukončení měření krevního tlaku si do výkazu o krevním tlaku запиšte datum, hodinu, horní hodnotu (systolu) a dolní hodnotu (diastolu) jakož i hodnotu pulzu. Pro lepší přehled můžete systolické a diastolické hodnoty v tabulce spojit přímkou.
6. Mezi dvěma po sobě následujícími měřeními udělejte minimálně jednu minutu přestávku.
7. Samoměření krevního tlaku nenahrazuje ani léčbu, ani pravidelné lékařské prohlídky. Lékařem předepsané dávky léků nesmí být v žádném případě svévolně změněny. Výkaz o krevním tlaku pravidelně předkládejte Vašemu lékaři ke kontrole.

## ■ Slovensky

---

### Pokyny pre správne meranie tlaku

1. Krvný tlak v priebehu dňa kolíše. Preto si tlak merajte podľa možností ráno a večer v rovnakom čase.
2. Aby sa dosiahli porovnateľné hodnoty, pred meraním sa prosím na päť minút pokojne posadíte a až potom merajte.
3. Počas merania sa nesmiete pohybovať alebo rozprávať.
4. Pri meraní na zápästí ruky držte prístroj vo výške srdca.
5. Po ukončení merania si do výkazu o krvnom tlaku zapíšte dátum, čas, vrchnú hodnotu (systolu), spodnú hodnotu (diastolu), ako i hodnotu pulzu. Pre lepšie spriehľadnenie môžete Vami zaznamenané systolické a diastolické hodnoty v tabuľke čiarov spojiť.
6. Medzi dvoma po sebe nasledujúcimi meraniami urobte aspoň jednodminútovú prestávku.
7. Samomeranie krvného tlaku nenahrádza žiadnu terapiu a ani pravidelné kontrolné vyšetrenia u lekára. Predpísané dávky liekov nesmú byť v žiadnom prípade samovoľne zmenené. Výkaz o krvnom tlaku predkladajte Vášmu lekárovi v pravidelných časových intervaloch.

## ■ По-русски

---

### Указания для самостоятельного измерения артериального давления

1. Измеряйте давление утром и вечером по возможности в одно и то же время.
2. Для получения сопоставимых результатов измеряйте давление после пяти минут покоя в положении сидя.
3. Во время измерения давления не разговаривайте и не двигайтесь.
4. При измерении на запястье держите прибор на уровне сердца.
5. Записывайте дату и время каждого измерения и заносите верхние (систолические) и нижние (диастолические) показатели вместе с частотой пульса в дневник артериального давления.
6. Между двумя измерениями делайте паузу продолжительностью не меньше минуты.
7. Измерение давления не заменяет собой ни лечение, ни регулярные контрольные обследования у врача. Ни в коем случае самостоятельно не меняйте назначенную дозировку лекарственных препаратов.

## ■ Română

---

### Observații privind cum să vă măsurați singur tensiunea arterială

1. Măsurați tensiunea dacă se poate dimineața și seara la aceleași ore.
2. Pentru a obține rezultate comparabile începeți măsurarea după ce v-ați liniștit pe scaun timp de cinci minute.
3. Nu vorbiți și nu vă mișcați în timpul măsurării.
4. Dacă măsurarea se face la încheietura mâinii aparatul se va ține în dreptul inimii.
5. Notați-vă la fiecare măsurare în carnetul de supraveghere a tensiunii arteriale: data și ora, tensiunea cea mare (sistolică) și cea mică (diastolică) și pulsul.
6. Respectați un interval de cel puțin un minut între două măsurări succesive.
7. Măsurarea tensiunii arteriale nu ține locul tratamentelor și nici consultațiilor medicale periodice. Fără acordul medicului este absolut interzisă modificarea dozei de medicamente prescrise.

## ■ 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.



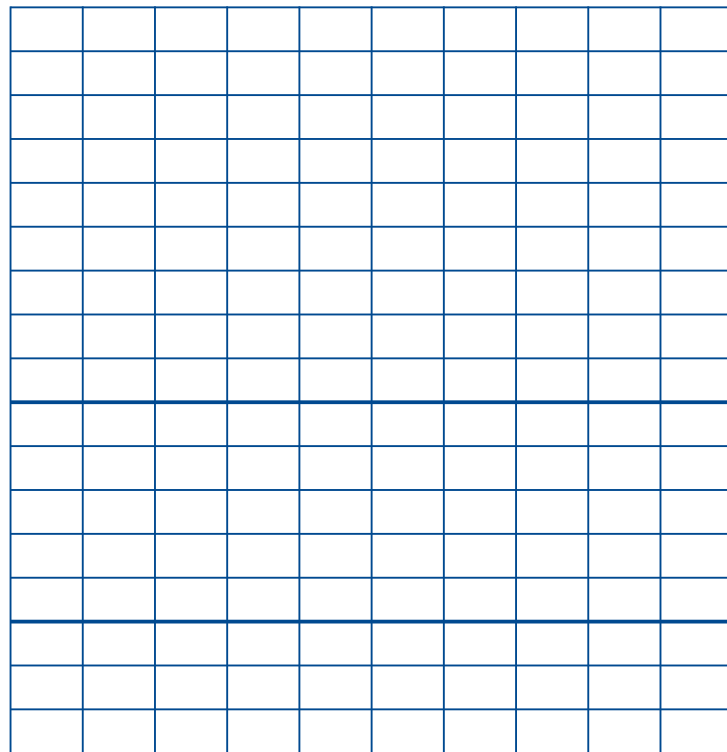
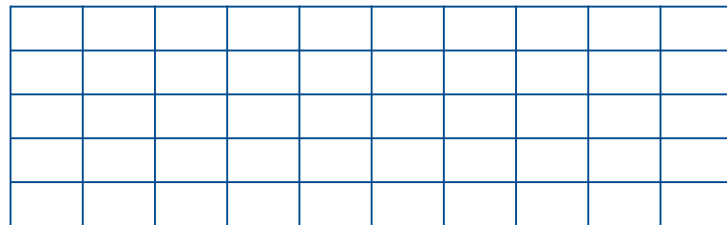
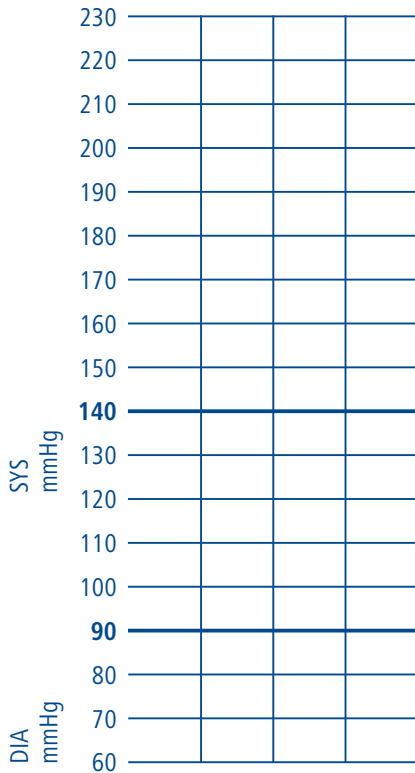
Dátum · Datum · Дата · Data · Date

Čas · Pontos idő · Время · Ora · Time

SYS

DIA

Pulzus · Pulz · Пульс · Pulsul · Pulse



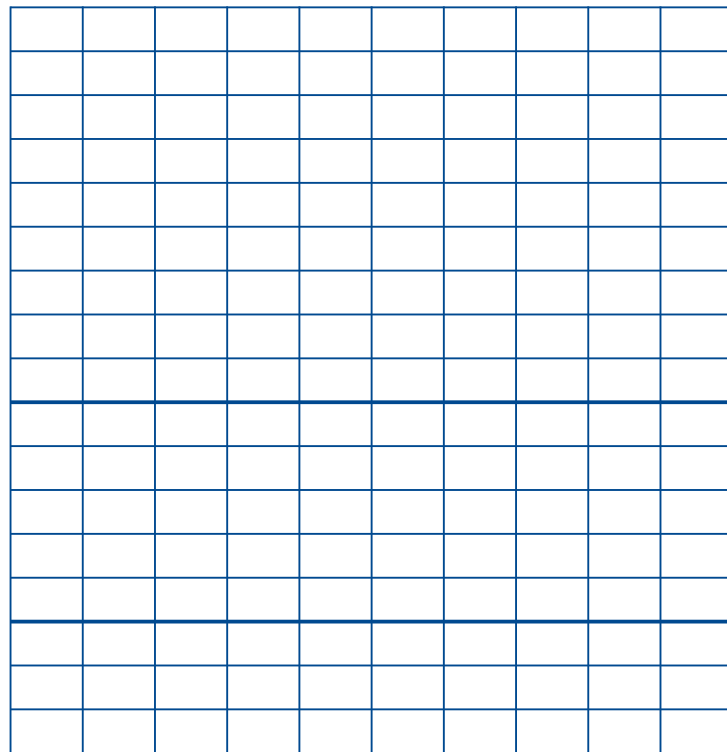
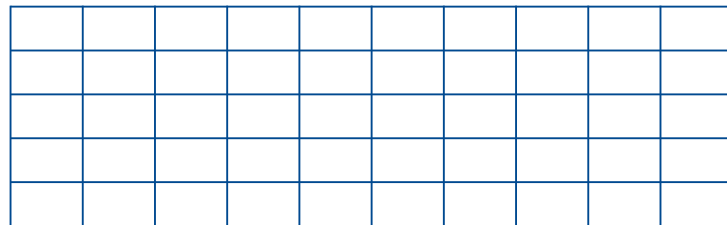
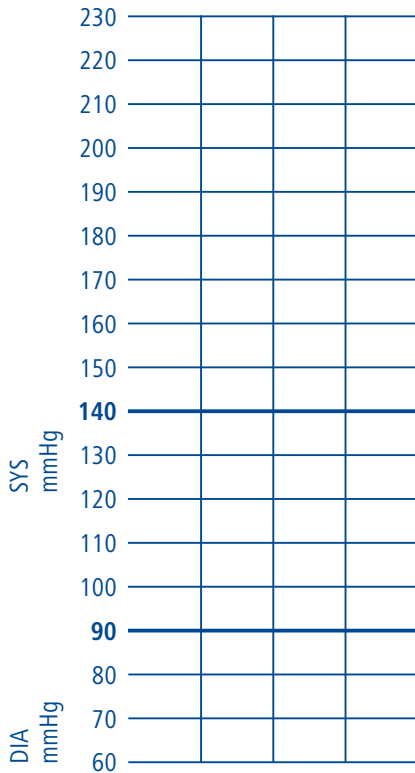
Dátum · Datum · Дата · Data · Date

Čas · Pontos idő · Время · Ora · Time

SYS

DIA

Pulzus · Pulz · Пульс · Pulsul · Pulse







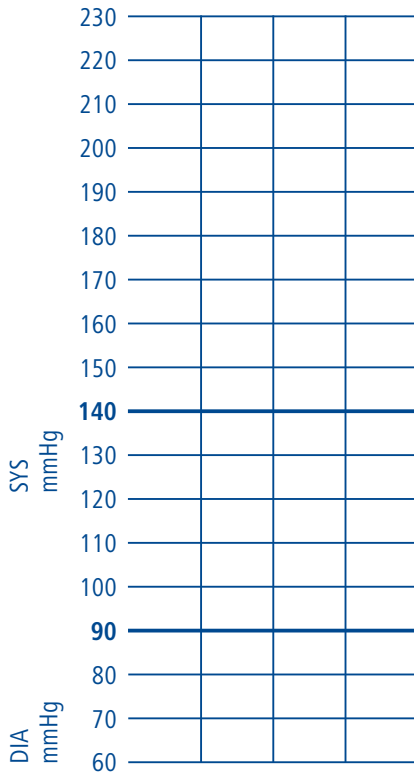
Dátum · Datum · Дата · Data · Date

Čas · Pontos idő · Время · Ora · Time

SYS

DIA

Pulzus · Pulz · Пульс · Pulsul · Pulse




A large empty grid for recording data, consisting of 10 columns and 14 rows.







Dátum · Datum · Дата · Data · Date

Čas · Pontos idő · Время · Ora · Time

SYS

DIA

Pulzus · Pulz · Пульс · Pulsul · Pulse

