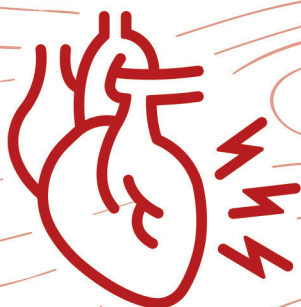


PORADNIK DLA PACJENTÓW

# TELEPORADY

## U PACJENTÓW Z NIEWYDOLNOŚCIĄ SERCA

Dorota Ochijewicz, Agnieszka Kapłon-Cieślicka



Teleporady u pacjentów z niewydolnością serca  
© Medical Education sp. z o.o. sp.k., Warszawa 2020

AUTORZY

lek. Dorota Ochijewicz

dr hab. n. med. Agnieszka Kapłon-Cieślicka

I Katedra i Klinika Kardiologii, Warszawski Uniwersytet Medyczny

PROJEKT OKŁADKI

Inga Król

REDAKTOR PROWADZĄCA

Agnieszka Szlanta

ZASTĘPCA REDAKTOR PROWADZĄCEJ

lek. Andrzej Jabłoński

KOORDYNATOR PROCESU WYDAWNICZEGO

Jadwiga Kowalczyk

SKŁAD I ŁAMANIE

Katarzyna Gadamska-Rewucka

REDAKCJA JĘZYKOWA

Ewa Pustelnik

KOREKTA

Weronika Trzeciak

WYDAWCA



Medical Education sp. z o.o. sp.k.

ul. Kukielki 3a, 02-207 Warszawa

tel.: (22) 862 36 63/64

[www.mededu.pl](http://www.mededu.pl)

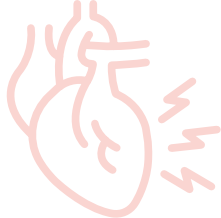
Redaktorzy, Autorzy i Wydawca dolożyli wszelkich starań, aby informacje na temat metod postępowania diagnostyczno-terapeutycznego (w tym dotyczące leków i ich dawkowania) były zgodne ze współczesną wiedzą medyczną. Nie ponoszą oni odpowiedzialności za konsekwencje wynikające z wykorzystywania informacji zawartych w niniejszej publikacji. Ostateczną odpowiedzialność ponosi lekarz prowadzący leczenie.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób (elektroniczny lub inny), włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na nośniki magnetyczne, optyczne lub inne media bez zgody wydawcy.

Wydanie pierwsze

Warszawa 2020



## Teleporada – podstawowe informacje



### WSTĘP

Teleporada (telewizyta, porada telemedyczna) może być udzielona zarówno w formie rozmowy telefonicznej (przez telefon stacjonarny lub komórkowy), jak i poprzez połączenie wideo (przez komputer lub smartfon).

Teleporada stanowi pełnoprawne świadczenie medyczne tak jak standardowa wizyta u lekarza, tzn. w trakcie teleporady obowiązują te same zasady co w trakcie zwykłej wizyty (np. zasada poufności przekazywanych informacji), a na jej zakończenie pacjent otrzymuje zalecenia (np. dotyczące leczenia czy konieczności wykonania dodatkowych badań). W trakcie teleporady lekarz może wystawić e-receptę, e-skierowanie lub e-zwolnienie. W niektórych sytuacjach może zadecydować o konieczności przeprowadzenia standardowej wizyty osobistej.

Poniżej przedstawiono kilka wskazówek dla pacjentów korzystających z teleporady.

### PRZYGOTOWANIE DO TELEPORADY

Przygotuj się dobrze do rozmowy, aby podać lekarzowi jak najpełniejsze informacje na temat swojego stanu zdrowia, rozpoznanych chorób, przebytych zabiegów i operacji, a także przyjmowanych leków i ich dawko-





wania. Przygotuj karty informacyjne z dotychczasowego leczenia, wyniki wykonanych ostatnio badań diagnostycznych oraz wyniki pomiarów domowych (dzienniczek samokontroli ciśnienia tętniczego, tętna i masy ciała). Przygotuj spis przyjmowanych leków (także suplementów diety i preparatów dostępnych bez recepty) i ich aktualne dawkowanie. Możesz skorzystać z załączonej poniżej listy kontrolnej.

Teleporada jest pełnoprawną konsultacją lekarską. Im pełniejsze informacje o swoim stanie zdrowia podasz lekarzowi, tym większe korzyści odniesiesz z wizyty.

Jeżeli masz jakieś pytania do lekarza, zanotuj je sobie wcześniej, aby nie zapomnieć o nich w trakcie rozmowy.

#### **Bezpośrednio przed teleporadą sprawdź, czy:**



1. masz przygotowany spis obecnie przyjmowanych leków i ich dawek, aktualne wyniki badań, dzienniczek samokontroli, dotychczasową dokumentację medyczną
2. masz przygotowany dowód osobisty
3. masz przygotowany notes i długopis
4. telefon jest naładowany
5. dzwonek w telefonie nie jest wyciszony
6. masz dostęp do Internetu i czy ustawienie kamery jest właściwe (w przypadku połączeń wideo)

#### **POUFNOŚĆ ROZMOWY**

Dane na temat Twojego stanu zdrowia są poufne. Lekarz, z którym będziesz rozmawiać, przeprowadzi telewizytę z oddzielnego gabinetu w poradni. Ty również zadбай o to, aby osoby postronne nie słyszały Twojej rozmowy z lekarzem. Jeżeli potrzebujesz pomocy członka rodziny w trakcie teleporady (np. do obsłużenia telefonu lub komputera), poinformuj o tym lekarza i przedstaw mu tę osobę.





## DANE OSOBOWE

Na początku teleporady podaj swoje imię i nazwisko oraz inne dane osobowe, o które poprosi Cię lekarz, w tym numer PESEL i adres aktualnego pobytu. Jeżeli teleporada odbywa się poprzez połączenie wideo, lekarz może Cię poprosić o pokazanie dowodu osobistego do kamery. Specjalista musi mieć pewność, że rozmawia z właściwą osobą, ponieważ informacje na temat Twojego stanu zdrowia są poufne, a w trakcie teleporady korzysta także z Twojej dotychczasowej dokumentacji medycznej w poradni. Pamiętaj, aby podać aktualny adres pobytu, aby lekarz miał możliwość wezwania pogotowia ratunkowego, gdyby sytuacja tego wymagała.

Jeżeli nie znasz lekarza, który udziela Ci teleporady, a on się nie przedstawił lub nie dosłyszałeś/nie dosłyszałaś nazwiska, możesz poprosić go o podanie lub powtórzenie nazwiska.

## PRZEBIEG TELEPORADY I ZALECENIA DLA PACJENTÓW

Po rozmowie z Tobą (zebraniu wywiadu) i analizie wyników wykonanych przez Ciebie badań lekarz prześle Ci odpowiednie zalecenia (np. zmianę dawkowania leków, włączenie nowego leku lub skierowanie na badania diagnostyczne). Prowadź notatki dotyczące tych zaleceń – jeżeli czegoś nie zrozumiałeś/nie rozumiałaś lub nie zapamiętałeś/nie zapamiętałaś, poproś lekarza o powtórzenie. Możesz także poprosić go o przekazanie zaleceń w formie pisemnej (np. drogą e-mailową lub SMS-em). W trakcie teleporady specjalista może wystawić Ci receptę, zwolnienie lub skierowanie w formie elektronicznej (e-recepta, e-zwolnienie lub e-skierowanie). Dzięki założeniu Internetowego Konta Pacjenta będziesz mógł/mogła otrzymywać od lekarza potrzebne Ci dokumenty. Instrukcja jest dostępna na stronie: [pacjent.gov.pl/ikp](http://pacjent.gov.pl/ikp). E-receptę zrealizujesz, podając w aptece swój numer PESEL i czterocyfrowy kod recepty, który lekarz może Ci podyktować przez telefon lub wysłać SMS-em. E-receptę w formacie PDF możesz otrzymać także drogą e-mailową.





## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO TELEPORADY?

### LISTA KONTROLNA



|                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Data wizyty</b>                                                                                                                                                    |  |
| <b>Lekarz</b>                                                                                                                                                         |  |
| <b>Przygotuj:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• dowód osobisty</li><li>• notes i długopis</li></ul>                                                         |  |
| <b>Sprawdź:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• czy telefon jest naładowany</li><li>• czy masz dostęp do Internetu<br/>(w przypadku połączeń wideo)</li></ul> |  |
| <b>Twój aktualny numer telefonu</b>                                                                                                                                   |  |
| <b>Miejsce aktualnego pobytu</b>                                                                                                                                      |  |
| <b>Cel teleporady</b>                                                                                                                                                 |  |
| <i>Zanotuj obok pytania i prośby do lekarza, aby nie zapomnieć o nich w trakcie teleporady.</i>                                                                       |  |
| <b>Aktualne objawy</b>                                                                                                                                                |  |
| <i>Zapisz obok, jakie objawy i dolegliwości skłoniły Cię do skorzystania z teleporady.</i>                                                                            |  |
| <b>Rozpoznane choroby przewlekłe</b>                                                                                                                                  |  |
| <i>Zapisz obok, na jakie schorzenia chorujesz, lub przygotuj karty informacyjne i dotychczasową dokumentację medyczną.</i>                                            |  |





|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Przyjmowane leki i ich dawki</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| <p><i>Zapisz obok, jakie leki przyjmujesz i w jakich dawkach.</i></p> <p><i>Nie zapomnij wpisać suplementów diety, leków przyjmowanych bez recepty, w tym leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych.</i></p>                                                                                                              |  |
| <b>Przygotuj dzienniczek samokontroli z pomiarami:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ciśnienia tętniczego</li><li>• tętna</li><li>• masy ciała</li></ul>                                                                                                                                                          |  |
| <b>Inne pomiary wykonywane samodzielnie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <p><i>Jeżeli wykonujesz samodzielnie inne pomiary (np. temperatury ciała, saturacji, glikemii [poziomu cukru], wskaźnika INR itd.), wpisz je obok.</i></p>                                                                                                                                                                  |  |
| <b>Przygotuj wyniki badań</b> <p><i>Jeżeli wykonywałeś/wykonywałaś ostatnio badania krwi, badanie elektrokardiograficzne (EKG), badanie echokardiograficzne (UKG – echo serca) lub inne badania, przygotuj je do pokazania lekarzowi.</i></p>                                                                               |  |
| <b>Prośba o wystawienie e-recepty, e-zwolnienia lub e-skierowania</b> <p><i>Zapisz obok, na które leki potrzebujesz e-recepty, czy potrzebujesz wystawienia e-zwolnienia lub e-skierowania.</i></p> <p><i>Załącz Internetowe Konto Pacjenta na stronie: <a href="http://pacjent.gov.pl/ikp">pacjent.gov.pl/ikp</a>.</i></p> |  |
| <b>E-recepta</b> <p><i>Zanotuj obok czterocyfrowy kod recepty.</i></p> <p><i>Możesz go także otrzymać SMS-em.</i></p> <p><i>E-receptę w formacie PDF możesz ponadto otrzymać drogą e-mailową.</i></p>                                                                                                                       |  |



**Zalecenia od lekarza**

*Zanotuj obok wszystkie zalecenia lekarskie.  
Możesz poprosić lekarza o przesłanie zaleceń  
w formie pisemnej drogą e-mailową lub  
SMS-em.*

**Data kolejnej wizyty i jej forma (teleporada lub wizyta osobista)**

*Zanotuj obok datę następnej konsultacji  
lekarskiej.*

**ZALECENIA DLA PACJENTÓW Z NIEWYDOLNOŚCIĄ SERCA**

- Niewydolność serca jest chorobą przewlekłą, wymagającą długotrwałego leczenia.
- Podstawowe znaczenie ma regularne przyjmowanie leków i przestrzeganie pozostałych zaleceń lekarskich – w ten sposób można zahamować lub spowolnić postęp choroby i uchronić się przed jej groźnymi zaostrzeniami.
- Samodzielne odstawienie leków albo samodzielna zmiana ich dawkowania może doprowadzić do stanu zagrożenia zdrowia i życia.
- Bardzo ważna jest samodzielna kontrola objawów i podstawowych parametrów (ciśnienia tętniczego, tętna, masy ciała) przez pacjenta, umożliwiającą wczesny kontakt z lekarzem w przypadku zaostrzenia niewydolności serca, dzięki czemu można nawet uniknąć konieczności hospitalizacji.
- Jeżeli wystąpi u Ciebie któryś z objawów przedstawionych na rycinie 1, skontaktuj się niezwłocznie ze swoim lekarzem.
- O niewydolności serca możesz dowiedzieć się więcej na stronie Sekcji Niewydolności Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego: [www.niewydolnosc-serca.pl](http://www.niewydolnosc-serca.pl).







**Rycina 1.** Jeżeli wystąpi któryś z przedstawionych na rycinie objawów, pilnie skontaktuj się ze swoim lekarzem – w niektórych przypadkach konieczna może być hospitalizacja.



## OBJAWY OSTRZEGAWCZE

**Zadzwoń po pogotowie ratunkowe (999 lub 112), jeśli wystąpi:**

silna i uporczywa duszność w spoczynku  
 omdlenie/utrata przytomności  
 silny ból lub dyskomfort w klatce piersiowej, trwający > 15–20 min, nieustępujący po nitroglicerynie

**Skontaktuj się pilnie z lekarzem, jeżeli wystąpi:**

narastająca duszność i zmniejszenie tolerancji wysiłku  
 duszność wybudzająca ze snu lub jeżeli potrzebujesz więcej poduszek, aby spać bez duszności  
 znaczne przyspieszenie czynności serca w spoczynku, nasilające się kołatania serca  
 znaczne zwolnienie czynności serca (< 50 uderzeń/min)  
 stany przedomdleniowe  
 szybki przyrost masy ciała > 2 kg w ciągu 3 dni  
 znaczne zmniejszenie ilości oddawanego moczu



10 ważnych wskazówek dla pacjentów z niewydolnością serca:



### 1. Regularnie przyjmuj zalecane leki.

- Przyjmuj wszystkie leki zgodnie z zaleceniami. Nie przestawaj przyjmować żadnych leków z własnej inicjatywy ani nie zmieniaj ich dawkowania bez porozumienia z lekarzem.
- Nie przyjmuj żadnych leków, nawet dostępnych bez recepty i suplementów diety, bez porozumienia z lekarzem. Leki dostępne bez recepty (w tym niektóre leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe) mogą nasilać objawy niewydolności serca, a suplementy diety (w tym preparaty ziołowe) mogą wchodzić w groźne interakcje ze stosowanymi przez Ciebie lekami.
- Aby nie zabrakło Ci leków, odnawiaj swoje recepty z wyprzedzeniem.



### 2. Wykonuj codziennie pomiary ciśnienia tętniczego i tętna.

- Pomiar ciśnienia tętniczego i tętna powinien się odbywać po co najmniej 5-minutowym odpoczynku w pozycji siedzącej, z podpartymi plecami. Pomieszczenie, w którym dokonuje się pomiaru, powinno być miejscem spokojnym, o przyjemnej temperaturze. Pomiar powinien być wykonywany przed przyjęciem leków i przed spożyciem posiłku. Zaleca się używanie w pełni automatycznych aparatów mających walidację, z mankietem zakładanym na ramię (a nie na nadgarstek). Ręka, na którą jest założony mankiet, powinna być zgięta w łokciu, rozluźniona i wsparta na poziomie serca (np. na stole obok krzesła). Ramię powinno być wolne od uciskającej odzieży.
- Pomiary wykonuj 2 razy dziennie, rano i wieczorem, o stałych porach (np. rano o godz. 7.00 i wieczorem o godz. 19.00). Za każdym razem powinienes/powinnaś dokonać dwóch pomiarów w kilku minutowych odstępach i zapisać albo oba wyniki, albo średnią z dwóch pomiarów.
- Wszystkie wyniki zapisuj w dzienniczku samokontroli – zabieraj go na wizyty u lekarza lub pokazuj specjalście w trakcie teleporady.
- Jeżeli urządzenie zasygnalizuje niemiarną czynność serca (niemiarnowe tętno), odnotuj to w dzienniczku samokontroli, a jeżeli nie





miałeś/nie miałeś dotychczas rozpoznanego migotania przedsionków, skontaktuj się ze swoim lekarzem prowadzącym.

- Codzienne pomiary ciśnienia i tętna nie służą do samodzielnej modyfikacji dawek leków przez pacjenta. Są natomiast ważną wskazówką dla lekarza, który może zmodyfikować leczenie w oparciu o wyniki tych pomiarów.

### 3. Codziennie kontroluj masę ciała i ilość oddawanego moczu.



- Waż się codziennie rano po oddaniu porannego moczu, przed śniadaniem, przed wypiciem płynów, bez butów, w lekkiej bieliźnie. Skontaktuj się z lekarzem w przypadku przyrostu masy ciała powyżej 2 kg w ciągu 3 dni.
- Jeżeli zauważysz istotne zmniejszenie ilości oddawanego moczu, również pilnie skontaktuj się z lekarzem.

### 4. Unikaj nadmiernego przyjmowania płynów.



- U osób z zaawansowaną niewydolnością serca może być konieczne ograniczenie ilości przyjmowanych płynów do 1,5–2 l/24 h, o czym informuje lekarz. W takiej sytuacji dobrze jest zapisywać ilość przyjętych danego dnia płynów i pokarmów płynnych (takich jak zupa). Nadmierne przyjmowanie płynów u osób z ciężką niewydolnością serca może doprowadzić do nasilenia duszności i obrzęków oraz wiązać się z koniecznością hospitalizacji.
- Należy jednak unikać zbyt drastycznego ograniczenia podaży płynów, zwłaszcza w lecie (w okresie wysokich temperatur i nadmiernej wilgotności), a także w trakcie zakażeń układu pokarmowego z towarzyszącymi wymiotami lub biegunką (w tej ostatniej sytuacji trzeba skontaktować się z lekarzem, aby zalecił odpowiednie preparaty uzupełniające elektrolity utracone z wymiotami lub biegunką). Odpowiednie nawodnienie warunkuje prawidłową pracę nerek.

### 5. Unikaj nadmiernego spożycia soli (nie przekraczaj 6 g/24 h).

- Pamiętaj, że większość gotowych produktów (np. sery żółte, wędliny, gotowe wyroby garmażeryjne) zawiera już w swoim składzie





dużą ilość soli. Zamiast dosalać potrawy, wypróbuj inne przyprawy, takie jak bazylia lub inne, niezawierające soli.



## 6. Zdrowo się odżywiaj.

- Dbaj o urozmaicenie posiłków, aby dzięki diecie dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość ważnych składników odżywczych. Zwiększ ilość produktów pochodzenia roślinnego (warzyw i niesłodkich owoców) oraz ryb (zwłaszcza tłustych ryb morskich). Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego oraz potrawy smażone. Jako przekąsek możesz używać orzechów (niesolonych).



## 7. Unikaj nadmiernego spożycia alkoholu.

- W przypadku zaawansowanej niewydolności serca lub kardiomiopatii toksycznej należy bezwzględnie zachować całkowitą abstynencję.
- U osób bez zaawansowanej niewydolności serca lub kardiomiopatii alkoholowej dopuszcza się maksymalnie dwie jednostki alkoholu dziennie dla mężczyzn oraz jedną jednostkę alkoholu dziennie dla kobiet. Jedna jednostka alkoholu odpowiada 10 ml czystego alkoholu, np. jeden kieliszek (100 ml) wina lub jedna szklanka (250 ml) piwa.



## 8. Nie pal tytoniu.

- Nie pal wyrobów tytoniowych ani e-papierosów.
- Palenie tytoniu powoduje groźne dla życia choroby:
  - serca i naczyń, np. zawał serca, który może prowadzić do niewydolności serca lub zgonu
  - udar mózgu, który może prowadzić do zgonu lub niepełnosprawności
  - miażdżycę tętnic kończyn dolnych, która może prowadzić do amputacji kończyny
  - płuc, np. raka płuc
  - przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP)
  - nowotwory złośliwe przewodu pokarmowego, krtani, pęcherza moczowego i inne groźne dla życia choroby onkologiczne.





**9. Po konsultacji ze swoim lekarzem podejmuj regularne ćwiczenia fizyczne o małej lub umiarkowanej intensywności, prowadzące do łagodnego lub umiarkowanego uczucia braku tchu.**

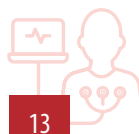


- Skonsultuj z lekarzem rodzaj i intensywność aktywności fizycznej dostosowany do aktualnego stanu Twojego zdrowia.
- Wykonuj wysiłki dynamiczne, aerobowe (np. jazda na rowerze, spacer, nordic walking), unikaj wysiłków statycznych (np. ćwiczeń z ciężarkami, dźwigania).

**10. Wykonuj szczepienia przeciwko grypie i pneumokokom.**



- Osoby z niewydolnością serca i innymi chorobami układu sercowo-naczyniowego są narażone na najcięższy przebieg COVID-19, grypy i zakażeń pneumokokowych.
- Co roku wykonuj szczepienia przeciwko grypie.
- Szczepienie przeciwko grypie nie chroni przed infekcjami górnych dróg oddechowych (przeziębieniami) wywoływanymi przez inne wirusy, chroni jednak przed ciężkim przebiegiem grypy i jej powikłaniami, ze zgonem włącznie.
- Wykonuj także szczepienia przeciwko pneumokokom.





**Rycina 2. Podsumowanie zaleceń dla pacjentów z niewydolnością serca.**

**Dekalog pacjenta z niewydolnością serca**

1. Regularnie przyjmuj zalecane leki



2. Wykonuj codziennie pomiary ciśnienia tętniczego i tętna

3. Codziennie kontroluj masę ciała



4. Unikaj nadmiernego przyjmowania płynów

5. Unikaj nadmiernego spożycia soli (> 6 g/24 h)



6. Zdrowo się odżywiaj

7. Unikaj nadmiernego spożycia alkoholu



8. Nie pal tytoniu

9. Po konsultacji ze swoim lekarzem podejmuj regularne ćwiczenia fizyczne o małej lub umiarkowanej intensywności prowadzące do łagodnego lub umiarkowanego uczucia braku tchu



10. Wykonuj szczepienia przeciwko grypie i pneumokokom



LISTA LEKÓW



Skorzystaj z poniższej tabeli, aby uporządkować listę leków, które przyjmiesz każdego dnia. Lista może być przydatna podczas napełniania pojemniczka na leki na początku każdego tygodnia. Możesz ją także zabrać ze sobą na wizytę u lekarza lub przygotować na teleporadę.

|          | Lek | Dawka |
|----------|-----|-------|
| RANO     |     |       |
|          |     |       |
|          |     |       |
|          |     |       |
|          |     |       |
|          |     |       |
| POŁUDNIE |     |       |
|          |     |       |
|          |     |       |
|          |     |       |
|          |     |       |
|          |     |       |
| WIECZÓR  |     |       |
|          |     |       |
|          |     |       |
|          |     |       |
|          |     |       |
|          |     |       |





## TERMINARZ WIZYT/TELEPORAD LEKARSKICH



Skorzystaj z poniższej tabeli, aby zapisać szczegóły wszystkich nadchodzących teleporad i wizyt osobistych u profesjonalistów medycznych.

W kolumnie „Notatki” możesz zapisać, co należy zabrać ze sobą na wizytę lub jak się przygotować do wizyty.

| Data | Godzina | Lekarz<br>Pielęgniarz<br>Dietetyk<br>Fizjoterapeuta | Szpital<br>Przychodnia<br>Teleporada | Notatki |
|------|---------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|
|      |         |                                                     |                                      |         |
|      |         |                                                     |                                      |         |
|      |         |                                                     |                                      |         |
|      |         |                                                     |                                      |         |
|      |         |                                                     |                                      |         |
|      |         |                                                     |                                      |         |
|      |         |                                                     |                                      |         |

## DZIENNICZEK SAMOKONTROLI



Skorzystaj z poniższej tabeli, aby regularnie mierzyć i zapisywać swoją masę ciała (wagę), ciśnienie tętnicze krwi i tętno. Przygotuj tę tabelę na następną teleporadę lub wizytę u lekarza.



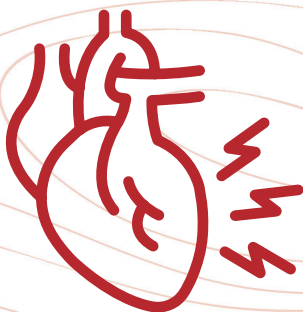




| Miesiąc ...                     | Parametr           |           | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|---------------------------------|--------------------|-----------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| Tydzień I<br>od ...<br>do ...   | masa ciała         |           |              |        |       |          |        |        |           |
|                                 | ciśnienie tętnicze | rano      |              |        |       |          |        |        |           |
|                                 |                    | wieczorem |              |        |       |          |        |        |           |
|                                 | tętno              | rano      |              |        |       |          |        |        |           |
| wieczorem                       |                    |           |              |        |       |          |        |        |           |
| Tydzień II<br>od ...<br>do ...  | masa ciała         |           |              |        |       |          |        |        |           |
|                                 | ciśnienie tętnicze | rano      |              |        |       |          |        |        |           |
|                                 |                    | wieczorem |              |        |       |          |        |        |           |
|                                 | tętno              | rano      |              |        |       |          |        |        |           |
| wieczorem                       |                    |           |              |        |       |          |        |        |           |
| Tydzień III<br>od ...<br>do ... | masa ciała         |           |              |        |       |          |        |        |           |
|                                 | ciśnienie tętnicze | rano      |              |        |       |          |        |        |           |
|                                 |                    | wieczorem |              |        |       |          |        |        |           |
|                                 | tętno              | rano      |              |        |       |          |        |        |           |
| wieczorem                       |                    |           |              |        |       |          |        |        |           |
| Tydzień IV<br>od ...<br>do ...  | masa ciała         |           |              |        |       |          |        |        |           |
|                                 | ciśnienie tętnicze | rano      |              |        |       |          |        |        |           |
|                                 |                    | wieczorem |              |        |       |          |        |        |           |
|                                 | tętno              | rano      |              |        |       |          |        |        |           |
| wieczorem                       |                    |           |              |        |       |          |        |        |           |







Projekt finansowany przez firmę Servier Polska Sp. z o.o.

