

MÁTE SYNDRÓM BIELEHO PLÁŠŤA?

Prípravte sa na preventívnu prehliadku **doma**



Návšteva lekára nemusí byť pre vás stresujúcou záležitosťou. Lepšia príprava na návštevu lekára vám môže pomôcť cítiť sa pokojnejšie. Jednoduché rady na doma vám pomôžu zvládnuť obavy a stres a získať tak presnejšie výsledky – najmä ak pri meraní tlaku u lekára mávate vyššie hodnoty.

Majte hypertenziu pod palcom

Odmerajte si krvný tlak **Zdravomerom** v aplikácii Union a získajte personalizované odporúčania pre Vaše zdravie.

PREDTÝM, AKO PÔJDETE K LEKÁROVI...

Pravidelne si sledujte krvný tlak

- Odporúča sa merať si krvný tlak ráno a večer vždy za rovnakých podmienok.

Prípravte si informácie o svojom životnom štýle

- Aké sú vaše stravovacie návyky, pohybové aktivity, spánkový režim?
- Ako ste na tom s alkoholom a fajčením?

Zaznamenajte si všetky lieky a výživové doplnky, ktoré užívate.

Napište si otázky pre lekára, napríklad:

- Mám skutočne vysoký krvný tlak, alebo môže byť výsledok ovplyvnený stresom?
- Potrebujem naozaj lieky?
- Aké zmeny životného štýlu by mi pomohli?
- Na čo si dať pozor?



Odmerajte si tlak pomocou **Zdravomeru** priamo v aplikácii Union



Zdravomer je aplikácia, ktorá prostredníctvom umelej inteligencie a snímania tváre meria zdravotné parametre ako krvný tlak, tep, dýchanie, BMI, index duševného stresu a riziko srdcovo-cievnych ochorení priamo cez pokožku tváre.*

Je k dispozícii zdarma pre všetkých.

Váš krvný tlak

Deň/dátum	Ráno systolický	Ráno diastolický	Večer systolický	Večer diastolický	Pozn.

* Zdravomer neslúži na lekárske účely, nenahrádza komplexné lekárske vyšetrenie, slúži ako pomôcka na prvotnú identifikáciu možného zdravotného problému či rizika.

