

kan basıncı kontrol planım

Kan Basıncı Kontrol Planı, kan basıncı değerlerinizi kontrol altında tutabilmenizi desteklemek amacı ile size özel oluşturduğumuz bir rehberdir. Kan Basıncı Kontrol Planı, doktor ve eczacı tarafından doldurulmalıdır. Emin olmadığınız konularda mutlaka doktorunuza ve eczacınıza danışın

Hasta Bilgileri	Acil Durum İletişim Bilgileri	Doktor İletişim Bilgileri	Risk Faktörleri
Adı:	Adı:	Adı:	KVR* Puanı:
Tarih:	Tel:	Görev yeri:	Diyabet:
	Yakınlığı:	Tel:	Sigara Kullanımı:

*KVR: Kardiyovasküler Risk

Unutmayın ki; yüksek kan basıncı inme ve kalp krizi geçirme riskini artırır, böbreklerinize zarar verir.

Bu riski azaltmak elinizde

TEDAVİ HEDEFİM:mmHg /mmHg

İlaçlarım	Adı – Dozu	Kullanım

Hangi Önlemleri Almalıyım?

- ☐ Fazla kiloların verilmesi
- ☐ Sağlıklı Beslenme
- ☐ Tuz Kısıtlaması
- ☐ Hareketli Yaşam
- ☐ Alkol ve Sigara Kullanmama
- ☐ Doğru İlaç Kullanımı
- ☐ Diğer

Hastaya Uygunluk

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Ek Bilgi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HANGİ SIKLIKLA TANSİYONUMU ÖLÇMELİYİM?

- ☐ Her gün sabah – akşam
- ☐ Haftada iki kere ilaç kullanmadan önce
- ☐ Yılda 1 kere
- ☐ Diğer:

Kullanmamam gereken ilaçlar ve diğer ürünler

.....

.....

.....

TEHLİKE İŞARETLERİ



Tansiyon ölçümünüz 110 mmHg/180mmHg üstüne çıktığında ve/veya şiddetli baş ağrısı, göğüs ağrısı bulantı, burun kanaması, şiddetli nefes darlığı gibi belirtileriniz varsa

- ▶ İLACINIZDAN ALIN
- ▶ EN YAKIN SAĞLIK KURULUŞUNA BAŞVURUN
- ▶ GEREKLİ DURUMLARDA

AMBULANS İÇİN 112'yi ARAYIN!

Daha fazla bilgi edinmek için doktorunuza ve eczacınıza danışın.

**KONTROL SİZDE,
ECZACINIZ SİZİNLE!**

