KAN BASINCI TAKİP FORMU

Kan basıncı ölçümünüzü sabah ilaçlarınızı almadan önce ve akşam yemeğinizi yemeden önce olmak üzere günde iki defa yapmalısınız. Tansiyonunuzu ölçmeden önce en az yarım saat kadar çay, kahve ve sigara içmemeli, oturur durumda 5 dakika dinlendikten sonra ölçüm yapmalısınız. Ölçüm yaparken sırt arkaya yaslanmalı, ayaklar yere basmalı ve kol kalp hizasında olacak şekilde desteklenmelidir.

HASTA BİLGİLERİ:	ACİL DURUMDA ULAŞILACAK KİŞİNİN İLETİŞİM B İLGİLERİ:	Doktorunuzun İletişim Bilgileri:
Adı: Adres:	Adı: Telefonu: Yakınlığı:	Adı: Telefonu:

Risk Faktörleri				**Ölçüm**	
Yaş:	Sigara Kullanımı	☐	Total Kolesterol		<250 mg/dl
BKİ:	Fiziksel Aktivite	☐	Hdl Kolesterol		Erkek >40 mg/dl Kadın >50 mg/dl
Diyabet ☐	Diyet	☐	Kan Basıncı		<140/90 mmHg

GÜNLÜK KAN BASINCI ÖLÇÜM DEĞERLERİ

TARİH	SAAT	BÜYÜK TANSİYON	KÜÇÜK TANSİYON	NABIZ	NOT

Kan basıncı takip formunuzu hekiminiz veya eczacınız ile görüşmeye giderken yanınızda bulundurunuz.