



# DOKTORA GİTMEDEN ÖNCE NE YAPMALIYIM?

**Doktora gitmeden önce 1 hafta kan basıncı takibi yapılmalıdır.**

**1 haftalık kan basıncı ölçümü yaparken dikkat edilmesi gereken noktalar:**

Kan basıncı sabah ve akşam 1-2 dakika ara ile ikişer kez ölçülmelidir yani günde 4 ölçüm yapılmalıdır.

Kan basıncı ölçümü ilaç almadan ve yemek yemeden önce yapılmalıdır.

Doktora giderken kan basıncı ölçüm kayıtları unutulmamalıdır. Ayrıca tansiyon aletinin hafızası varsa aletin götürülmesi de yararlı olur.

Kullanılan ilaçlar da yanınızda olmalıdır. Aç kan vermeniz gerekse bile, muayene günü tansiyon ilacınızı bir miktar su ile içmeniz yararlıdır.

Bunları yaptığınız takdirde doktor muayenesinden azami yarar sağlamış olursunuz.

# KAN BASINCI TAKİP FORMU

## RANDEVUDAN 1 HAFTA ÖNCEKİ KAYITLAR

Hasta ismi:

		Saat	Büyük tansiyon	Küçük tansiyon	Nabız	Uyarı
<b>Gün 1</b> <b>Tarih:</b> _/_/_	Sabah:		1.			
	Akşam:		2.			
<b>Gün 2</b> <b>Tarih:</b> _/_/_	Sabah:		1.			
	Akşam:		2.			
<b>Gün 3</b> <b>Tarih:</b> _/_/_	Sabah:		1.			
	Akşam:		2.			
<b>Gün 4</b> <b>Tarih:</b> _/_/_	Sabah:		1.			
	Akşam:		2.			
<b>Gün 5</b> <b>Tarih:</b> _/_/_	Sabah:		1.			
	Akşam:		2.			
<b>Gün 6</b> <b>Tarih:</b> _/_/_	Sabah:		1.			
	Akşam:		2.			
<b>Gün 7</b> <b>Tarih:</b> _/_/_	Sabah:		1.			
	Akşam:		2.			
<b>Ortalama</b> (ilk günü hesaba katmayınız)						