

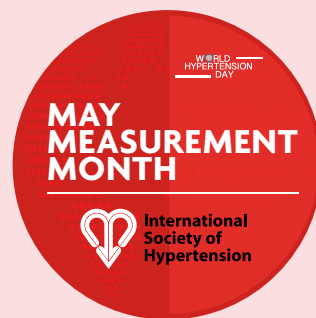


TELEPORADA

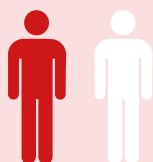
wskazówki dla pacjenta z nadciśnieniem tętniczym

„Dziadku, zależy mi na Tobie,
dlatego proszę,
zmierz sobie ciśnienie”

#bojatakmowie



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE
JEST GŁÓWNA PRZYCYNĄ
ŚMIERCI¹



**1 na 2 osoby nie wie,
że ma nadciśnienie²**



**Wysokie ciśnienie
krwi zwiększa
ryzyko zawału serca
i udaru mózgu³**



#zmierzcisnienie
#bojatakmowie

Servier wspiera globalną akcję profilaktycznych pomiarów ciśnienia
Międzynarodowego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego.

4 Przygotuj dzienniczek ciśnień i wyniki wykonanych badań



Przygotuj dzienniczek lub aplikację na telefonie, gdzie notujesz wartości ciśnienia tętniczego, wyniki wykonanych badań

Zanotuj swoją masę ciała

5 Leki

Przygotuj listę WSZYSTKICH przyjmowanych leków i ich dawek:

Lek i dawka	
1	5
2	6
3	7
4	8

6 Wątpliwości

Zgłoś lekarzowi swoje wątpliwości dotyczące samopoczucia, wartości ciśnienia itp.:

.....

.....

.....

7 Zanotuj zmiany leków/dawkowanie/zalecenia

Lek i dawka	
1	5
2	6
3	7
4	8

8 Recepty. Kody recept:

Poproś o wypisanie recept na:

Lek i dawka	
1	5
2	6
3	7
4	8

9 Cel na następną wizytę

.....

.....

10 Notatki

.....

.....

Opracowanie merytoryczne:
dr n. med. Anna Szyndler, dr hab. n. med. Jacek Wolf, Klinika Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii, Gdański Uniwersytet Medyczny



• Dowiedz się więcej o nadciśnieniu tętniczym. Obejrzyj debatę z ekspertami.

https://www.youtube.com/watch?v=kBrHq_dnLBE&t=1241s

• Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie tętnicze?

<https://www.youtube.com/watch?v=gS1dtOCRxg&t>

• Na stronie www.servier.pl/content/dla-pacjenta znajdą Państwo więcej materiałów edukacyjnych dotyczących m.in. nadciśnienia tętniczego, cukrzycy czy depresji.



Data następnej wizyty

.....