Prof. Dr. Sinan Altan KOCAMAN
Girişimsel Kardiyoloji ve Aritmoloji Uzmanı
Kardiyoloji Uzmanı

TAKİP FORMU

TANSİYON TAKİP ÇİZELGESİ

ADI/SOYADI: **TARİH:**

SABAH					AKŞAM				
TARİH	SAAT	SİSTOLİK BÜYÜK TANSİYON	DİYASTOLİK KÜÇÜK TANSİYON	NABIZ	TARİH	SAAT	SİSTOLİK BÜYÜK TANSİYON	DİYASTOLİK KÜÇÜK TANSİYON	NABIZ
7. GÜN									
14. GÜN									

e- REÇETE:

TANSİYON ÖLÇÜMÜ
Kan Basıncı (tansiyon) Ölçümünde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar
Kan basıncı ölçümünden önce en az 5 dakika oturur pozisyonda dinlenin.
Sabah ve akşam, 1-2 dakika arayla iki ölçüm yapın. Ölçüm için daha yüksek değer saptanan kolu tercih edin ve yüksek değeri kaydedin.
Sabah ölçümünü ilaç almadan ve yemek yemeden önce; akşam ölçümünü yemekten önce veya ilaçtan ve yemekten en az bir saat sonra yapın.
Sigara içtiyseniz, çay veya kahve tükettiyseniz en az 30 dakika; egzersiz yaptıysanız en az 2 saat dinlendikten sonra ölçüm yapın.
Kolluklu bir koltukta oturun. Kolunuzu koltuğa veya masaya dayayarak rahat pozisyonda tutun.
Otomatik cihaz manşonunu dirsek kıvrımının yaklaşık 1,5 cm üzerine sarın; ölçüm yapılan kolu ve cihazı kalp seviyesinde tutun.
Ortam sessiz ve uygun sıcaklıkta olmalıdır. Üşüme, ağrı, kaygı veya tuvalet ihtiyacı varken ölçüm yapmayın.

YDA Center, Kızılırmak Mahallesi, Dumlupınar Bulvarı, No: 9, A2 Blok, Kat 7
Ofis No: 247, Çankaya / ANKARA, WhatsApp: +90 530 345 89 68
E-mail: sinanaltan@gmail.com, www.drkocaman.com, @prof.dr.kocaman

Prof. Dr. Sinan Altan KOCAMAN
Specialist in Interventional Cardiology and Arrhythmology
Cardiology Specialist

FOLLOW UP FORM

BLOOD PRESSURE MONITORING CHART

NAME/SURNAME: **DATE:**

MORNING					EVENING				
DATE	HOUR	SYSTOLIC SYSTEMIC BLOOD PRESSURE	DIASTOLIC HYPERTENSION	PULSE	DATE	HOUR	SYSTOLIC SYSTEMIC BLOOD PRESSURE	DIASTOLIC HYPERTENSION	PULSE
DAY 7									
DAY 14									

e- PRESCRIPTION:

BLOOD PRESSURE MEASUREMENT
Points to Consider When Measuring Blood Pressure
Rest in a seated position for at least 5 minutes before measuring your blood pressure.
Take two measurements in the morning and evening, spaced 1–2 minutes apart. For your measurements, use the arm that consistently yields the higher reading, and record that higher value.
Perform the morning measurement before taking any medication or eating; perform the evening measurement either before a meal, or at least one hour after taking medication or eating.
Wait at least 30 minutes after smoking or consuming tea or coffee, and at least 2 hours after exercising, before taking a measurement.
Sit in a chair with armrests. Keep your arm in a comfortable position by resting it on the armrest or a table.
Wrap the cuff of the automatic device approximately 1.5 cm above the bend of the elbow; keep the arm being measured and the device at heart level.
The environment should be quiet and at a comfortable temperature. Do not take measurements if you are feeling cold, experiencing pain or anxiety, or have a need to use the restroom.

YDA Center, Kızılırmak St, Dumlupınar Rd, No: 9, A2 Block, Floor 7,
Office No: 247, Çankaya / ANKARA, WhatsApp: +90 530 345 89 68
E-mail: sinanaltan@gmail.com, www.drkocaman.com, @prof.dr.kocaman