



Jak przygotować się do teleporady

Poradnik dla pacjenta



Przygotuj listę leków, które przyjmujesz – zarówno te na serce, nadciśnienie tętnicze oraz cholesterol, jak i te stosowane z innych powodów. Nie zapomnij o informacjach na temat dawek! Sprawdź, ile masz opakowań każdego z leków i ile będzie Ci potrzebnych.

PRZYJMOWANE LEKI

lek	dawka	sposób dawkowania	liczba opakowań posiadanych	liczba opakowań potrzebnych
		/ /		
		/ /		
		/ /		
		/ /		
		/ /		
		/ /		
		/ /		
		/ /		



Podczas telewizyty dokładnie notuj zmiany dotyczące leczenia.

Zapisz zmianę dawki lub nową porę przyjmowania leków. Jeżeli zalecone zostanie odstawienie któregoś leku, skreśl go z listy powyżej.

Nowe leki zalecone przez lekarza odnotuj poniżej.



NOWE LEKI ZALECONE PRZEZ LEKARZA

lek	dawka	sposób dawkowania
		/ /
		/ /
		/ /
		/ /

Otrzymane kody recept zapisz poniżej.



KOD E-RECEPTY

--	--	--	--



Czy w ostatnim czasie miałeś/miałaś wykonywane jakieś badania?

Jeżeli tak, to przygotuj wyniki, by móc je przesłać lub przeczytać.



Przed teleporadą, tak samo jak przed wizytą, **wykonuj regularne pomiary ciśnienia tętniczego przez 7 dni poprzedzających wizytę. Zalecany schemat to 2 x 2, czyli dwa pomiary rano i dwa pomiary wieczorem.**

Wykonuj za każdym razem po dwa pomiary z jednonumitowym odstępem, z mankietem na tej samej ręce. Wyniki pomiarów zapisz poniżej.

dzień	data	RANO				WIECZOREM			
		godzina	ciśnienie skurczowe	ciśnienie rozkurczowe	tętno	godzina	ciśnienie skurczowe	ciśnienie rozkurczowe	tętno
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									



Czy od czasu ostatniej wizyty lub teleporady wystąpiły u Ciebie nowe dolegliwości lub nasiliły się dolegliwości, które występowały wcześniej? Objawy, na które szczególnie powinieneś/powinnaś zwrócić uwagę, to:

- ból w klatce piersiowej,**
- duszność (zwłaszcza wysiłkowa),**
- obrzęki,**
- kołatania serca.**

Poniżej zanotuj pytania/problemy, które chcesz przedstawić lekarzowi.

**JESTEŚMY
Z WAMI**
dla zdrowia

