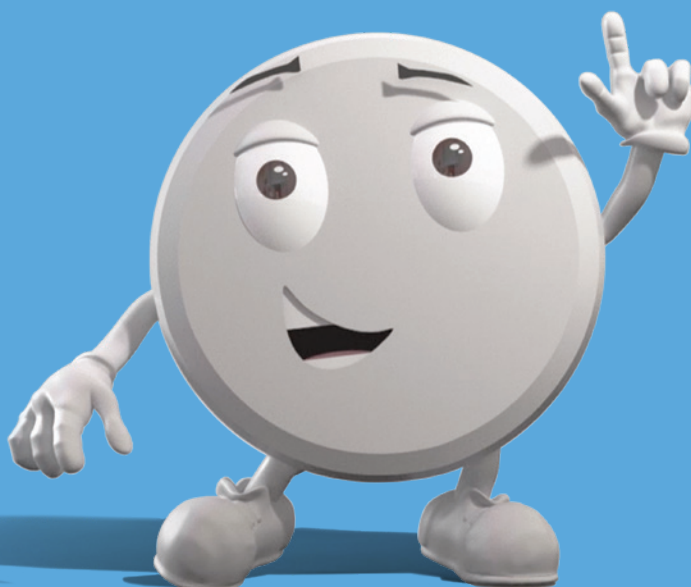


Ακολουθώ την αγωγή

Ζω με χρόνια νόσημα



Y21-SRV-C1-09

Εκστρατεία Ευαισθητοποίησης για την Ορθή Χρήση των Φαρμάκων



Μη γίνεσαι γιατρός
ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ

Μία πρωτοβουλία



Υπό την αιγίδα



Ελληνικός
Οργανισμός
Εγκεφαλικών

Πήρατε τα φάρμακά σας;



Pill Pro app

Μια εύχρηστη εφαρμογή
που σας υπενθυμίζει
να πάρετε την αγωγή σας.

ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ ΕΔΩ ΚΑΙ
ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ



Available on the
App Store



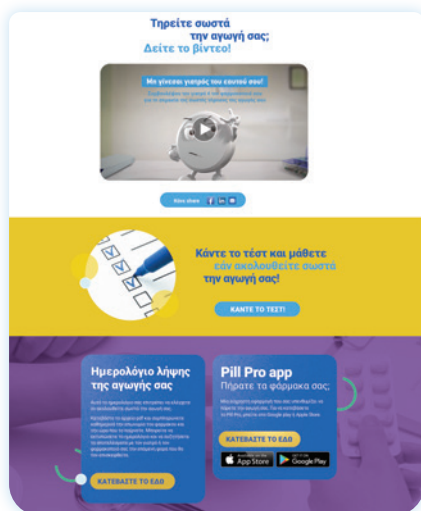
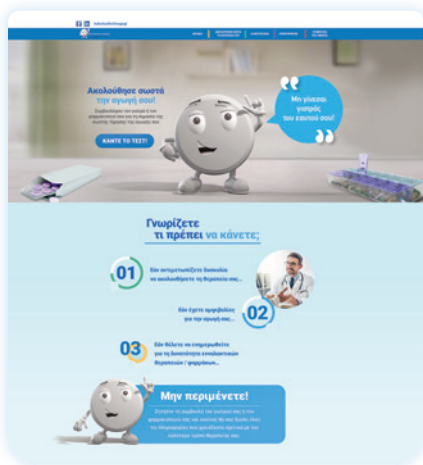
GET IT ON
Google Play

> Ακολουθείτε σωστά την αγωγή σας;



Επισκεφτείτε τον
ανανεωμένο ιστότοπο

www.akolouthotinagogi.gr



Μία πρωτοβουλία



Υπό την αιγίδα





Ακολουθώντας τη θεραπεία σας, προστατεύετε την υγεία σας!

Γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε;

- Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολία να ακολουθήσετε τη θεραπεία σας...
- Εάν έχετε αμφιβολίες για την αγωγή σας...
- Εάν θέλετε να ενημερωθείτε για τη δυνατότητα εναλλακτικών και απλούστερων θεραπευτικών σχημάτων...

Μην περιμένετε!

Ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας και εκείνος θα σας δώσει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε σχετικά με τον καλύτερο τρόπο θεραπείας σας.

Ακολουθείτε τη θεραπεία σας σωστά;

Απαντήστε στις παρακάτω απλές ερωτήσεις:

1. Δυσκολεύεστε να ακολουθήσετε την αγωγή που σας έχει υποδείξει ο γιατρός σας;
2. Μήπως μερικές φορές ξεχνάτε να πάρετε τα φάρμακά σας την ώρα που πρέπει;
3. Έχουν υπάρξει φορές που μετά τη λήψη των φαρμάκων σας δεν νιώσατε καλά και γι' αυτό ελαττώσατε ή διακόψατε τη λήψη τους, χωρίς να μιλήσετε με τον γιατρό σας;

Αν όλες οι απαντήσεις είναι **'ΟΧΙ'**, είστε στη σωστή κατεύθυνση για να επιτύχετε έναν καλό βαθμό τήρησης της θεραπείας σας.

Αν απαντήσατε **'ΝΑΙ'** μόνο σε μία ερώτηση, σας συμβουλεύουμε να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας, καθώς είστε στο σωστό δρόμο για να επιτύχετε έναν καλό βαθμό τήρησης της θεραπείας σας.

Αν απαντήσατε δύο φορές **'ΝΑΙ'**, σας συμβουλεύουμε να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας, γιατί πιθανά δεν ακολουθείτε σωστά τη θεραπεία σας.

“
Να θυμάστε πάντα
να συμβουλευέστε
τον γιατρό σας εάν έχετε
οποιοσδήποτε αμφιβολίες
ή απορίες σχετικά
με την αγωγή σας.
”





Η τήρηση των οδηγιών του γιατρού σας αναφορικά με τη φαρμακευτική αγωγή που σας έχει προτείνει (δόσεις, ώρες χρήσης, διάρκεια) είναι θεμελιώδους σημασίας για την επιτυχία της θεραπείας, ιδιαίτερα εάν πάσχετε από χρόνια νόσημα.

Εξίσου σημαντικό είναι να έχετε κατανοήσει το νόσημά σας και τον τρόπο θεραπείας του.

Η μη προσήλωση στην θεραπεία μπορεί να έχει πολύ σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία σας^{1,2}. Στην περίπτωση της υπέρτασης, η χαμηλή προσήλωση στη φαρμακευτική αγωγή είναι η κύρια αιτία ανεπαρκούς ρύθμισης της αρτηριακής πίεσης και, όπως φαίνεται από αρκετές μελέτες, η αδυναμία επίτευξης των βέλτιστων τιμών αρτηριακής πίεσης αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιακών και αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων.³

Βιβλιογραφία:

1. Smith SC Jr, Collins A, Ferrari R, et al.: World Heart Federation; American Heart Association; American College of Cardiology Foundation; European Heart Network; European Society of Cardiology. Our time: a call to save preventable death from cardiovascular disease (heart disease and stroke). J Am Coll Cardiol 2012;60:2343-8.
2. Montalescot G, Sechtem U, Achenbach S, et al. 2013 ESC guidelines on the management of stable coronary artery disease: the Task Force on the management of stable coronary artery disease of the European Society of Cardiology. Eur Heart J 2013;34: 2949-3003.
3. Chobanian AV. Impact of nonadherence to antihypertensive therapy. Circulation 2009;120:1558-60.

Η προσήλωση στη θεραπεία είναι υψηλότερη όταν:

- Είστε καλά ενημερωμένος/η για την κατάστασή σας και τον λόγο για τον οποίο πρέπει να πάρετε τη συγκεκριμένη θεραπεία
- Εμπιστεύεστε το θεράποντα ιατρό σας και έχετε ανοιχτό διάλογο μαζί του
- Πιστεύετε στην αποτελεσματικότητα της θεραπείας, αναγνωρίζοντας τα οφέλη της

Θα πρέπει να σέβετε τις οδηγίες του γιατρού σας, αλλά και να εκφράζετε οποιαδήποτε απορία ή αμφιβολία έχετε, ώστε να ελαχιστοποιηθεί η πιθανότητα να διακόψετε ή να τροποποιήσετε αυθαίρετα τη θεραπεία σας.

Για να διατηρήσετε την προσήλωση στη θεραπεία είναι απαραίτητο να:

- Έχετε ενημερωθεί σωστά για την ασθένειά σας και τις πιθανές συνέπειές της
- Έχετε επίγνωση των στόχων που πρέπει να επιτευχθούν
- Συμμετέχετε στην επιλογή της θεραπείας και έχετε κίνητρο να την ακολουθήσετε
- Επικοινωνείτε με τον γιατρό σας για οποιαδήποτε ανάγκη ή προβληματισμό έχετε



Ημερολόγιο Καταγραφής Λήψης Φαρμάκων

ΜΗΝΑΣ

Σημειώστε με ένα "X" τη λήψη κάθε φαρμάκου σε εβδομαδιαία βάση

Π ΠΡΩΙ **Μ** ΜΕΣΗΜΕΡΙ **Β** ΒΡΑΔΙ

	ΗΜΕΡΑ 1			ΗΜΕΡΑ 2			ΗΜΕΡΑ 3			ΗΜΕΡΑ 4			ΗΜΕΡΑ 5			ΗΜΕΡΑ 6			ΗΜΕΡΑ 7		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 8			ΗΜΕΡΑ 9			ΗΜΕΡΑ 10			ΗΜΕΡΑ 11			ΗΜΕΡΑ 12			ΗΜΕΡΑ 13			ΗΜΕΡΑ 14		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 15			ΗΜΕΡΑ 16			ΗΜΕΡΑ 17			ΗΜΕΡΑ 18			ΗΜΕΡΑ 19			ΗΜΕΡΑ 20			ΗΜΕΡΑ 21		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 22			ΗΜΕΡΑ 23			ΗΜΕΡΑ 24			ΗΜΕΡΑ 25			ΗΜΕΡΑ 26			ΗΜΕΡΑ 27			ΗΜΕΡΑ 28		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 29			ΗΜΕΡΑ 30			ΗΜΕΡΑ 31		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1									
2									
3									
4									
5									

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	
1	
2	
3	
4	
5	

Ημερολόγιο Καταγραφής Λήψης Φαρμάκων

ΜΗΝΑΣ

Σημειώστε με ένα "X" τη λήψη κάθε φαρμάκου σε εβδομαδιαία βάση

Π

ΠΡΩΙ

Μ

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Β

ΒΡΑΔΙ

	ΗΜΕΡΑ 1			ΗΜΕΡΑ 2			ΗΜΕΡΑ 3			ΗΜΕΡΑ 4			ΗΜΕΡΑ 5			ΗΜΕΡΑ 6			ΗΜΕΡΑ 7		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 8			ΗΜΕΡΑ 9			ΗΜΕΡΑ 10			ΗΜΕΡΑ 11			ΗΜΕΡΑ 12			ΗΜΕΡΑ 13			ΗΜΕΡΑ 14		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 15			ΗΜΕΡΑ 16			ΗΜΕΡΑ 17			ΗΜΕΡΑ 18			ΗΜΕΡΑ 19			ΗΜΕΡΑ 20			ΗΜΕΡΑ 21		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 22			ΗΜΕΡΑ 23			ΗΜΕΡΑ 24			ΗΜΕΡΑ 25			ΗΜΕΡΑ 26			ΗΜΕΡΑ 27			ΗΜΕΡΑ 28		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 29			ΗΜΕΡΑ 30			ΗΜΕΡΑ 31		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1									
2									
3									
4									
5									

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	
1	
2	
3	
4	
5	

Ημερολόγιο Καταγραφής Λήψης Φαρμάκων

ΜΗΝΑΣ

Σημειώστε με ένα "X" τη λήψη κάθε φαρμάκου σε εβδομαδιαία βάση

Π ΠΡΩΙ **Μ** ΜΕΣΗΜΕΡΙ **Β** ΒΡΑΔΙ

	ΗΜΕΡΑ 1			ΗΜΕΡΑ 2			ΗΜΕΡΑ 3			ΗΜΕΡΑ 4			ΗΜΕΡΑ 5			ΗΜΕΡΑ 6			ΗΜΕΡΑ 7		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 8			ΗΜΕΡΑ 9			ΗΜΕΡΑ 10			ΗΜΕΡΑ 11			ΗΜΕΡΑ 12			ΗΜΕΡΑ 13			ΗΜΕΡΑ 14		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 15			ΗΜΕΡΑ 16			ΗΜΕΡΑ 17			ΗΜΕΡΑ 18			ΗΜΕΡΑ 19			ΗΜΕΡΑ 20			ΗΜΕΡΑ 21		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 22			ΗΜΕΡΑ 23			ΗΜΕΡΑ 24			ΗΜΕΡΑ 25			ΗΜΕΡΑ 26			ΗΜΕΡΑ 27			ΗΜΕΡΑ 28		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 29			ΗΜΕΡΑ 30			ΗΜΕΡΑ 31		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1									
2									
3									
4									
5									

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	
1	
2	
3	
4	
5	

Ημερολόγιο Καταγραφής Λήψης Φαρμάκων

ΜΗΝΑΣ

Σημειώστε με ένα "X" τη λήψη κάθε φαρμάκου σε εβδομαδιαία βάση

Π

ΠΡΩΙ

Μ

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Β

ΒΡΑΔΙ

	ΗΜΕΡΑ 1			ΗΜΕΡΑ 2			ΗΜΕΡΑ 3			ΗΜΕΡΑ 4			ΗΜΕΡΑ 5			ΗΜΕΡΑ 6			ΗΜΕΡΑ 7		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 8			ΗΜΕΡΑ 9			ΗΜΕΡΑ 10			ΗΜΕΡΑ 11			ΗΜΕΡΑ 12			ΗΜΕΡΑ 13			ΗΜΕΡΑ 14		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 15			ΗΜΕΡΑ 16			ΗΜΕΡΑ 17			ΗΜΕΡΑ 18			ΗΜΕΡΑ 19			ΗΜΕΡΑ 20			ΗΜΕΡΑ 21		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 22			ΗΜΕΡΑ 23			ΗΜΕΡΑ 24			ΗΜΕΡΑ 25			ΗΜΕΡΑ 26			ΗΜΕΡΑ 27			ΗΜΕΡΑ 28		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 29			ΗΜΕΡΑ 30			ΗΜΕΡΑ 31		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1									
2									
3									
4									
5									

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	
1	
2	
3	
4	
5	

Ημερολόγιο Καταγραφής Λήψης Φαρμάκων

ΜΗΝΑΣ

Σημειώστε με ένα "X" τη λήψη κάθε φαρμάκου σε εβδομαδιαία βάση

Π ΠΡΩΙ **Μ** ΜΕΣΗΜΕΡΙ **Β** ΒΡΑΔΙ

	ΗΜΕΡΑ 1			ΗΜΕΡΑ 2			ΗΜΕΡΑ 3			ΗΜΕΡΑ 4			ΗΜΕΡΑ 5			ΗΜΕΡΑ 6			ΗΜΕΡΑ 7		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 8			ΗΜΕΡΑ 9			ΗΜΕΡΑ 10			ΗΜΕΡΑ 11			ΗΜΕΡΑ 12			ΗΜΕΡΑ 13			ΗΜΕΡΑ 14		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 15			ΗΜΕΡΑ 16			ΗΜΕΡΑ 17			ΗΜΕΡΑ 18			ΗΜΕΡΑ 19			ΗΜΕΡΑ 20			ΗΜΕΡΑ 21		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 22			ΗΜΕΡΑ 23			ΗΜΕΡΑ 24			ΗΜΕΡΑ 25			ΗΜΕΡΑ 26			ΗΜΕΡΑ 27			ΗΜΕΡΑ 28		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 29			ΗΜΕΡΑ 30			ΗΜΕΡΑ 31		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1									
2									
3									
4									
5									

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	
1	
2	
3	
4	
5	

Ημερολόγιο Καταγραφής Λήψης Φαρμάκων

ΜΗΝΑΣ

Σημειώστε με ένα "X" τη λήψη κάθε φαρμάκου σε εβδομαδιαία βάση

Π

ΠΡΩΙ

Μ

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Β

ΒΡΑΔΙ

	ΗΜΕΡΑ 1			ΗΜΕΡΑ 2			ΗΜΕΡΑ 3			ΗΜΕΡΑ 4			ΗΜΕΡΑ 5			ΗΜΕΡΑ 6			ΗΜΕΡΑ 7		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 8			ΗΜΕΡΑ 9			ΗΜΕΡΑ 10			ΗΜΕΡΑ 11			ΗΜΕΡΑ 12			ΗΜΕΡΑ 13			ΗΜΕΡΑ 14		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 15			ΗΜΕΡΑ 16			ΗΜΕΡΑ 17			ΗΜΕΡΑ 18			ΗΜΕΡΑ 19			ΗΜΕΡΑ 20			ΗΜΕΡΑ 21		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 22			ΗΜΕΡΑ 23			ΗΜΕΡΑ 24			ΗΜΕΡΑ 25			ΗΜΕΡΑ 26			ΗΜΕΡΑ 27			ΗΜΕΡΑ 28		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 29			ΗΜΕΡΑ 30			ΗΜΕΡΑ 31		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1									
2									
3									
4									
5									

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	
1	
2	
3	
4	
5	

Ημερολόγιο Καταγραφής Λήψης Φαρμάκων

ΜΗΝΑΣ

Σημειώστε με ένα "X" τη λήψη κάθε φαρμάκου σε εβδομαδιαία βάση

Π ΠΡΩΙ **Μ** ΜΕΣΗΜΕΡΙ **Β** ΒΡΑΔΙ

	ΗΜΕΡΑ 1			ΗΜΕΡΑ 2			ΗΜΕΡΑ 3			ΗΜΕΡΑ 4			ΗΜΕΡΑ 5			ΗΜΕΡΑ 6			ΗΜΕΡΑ 7		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 8			ΗΜΕΡΑ 9			ΗΜΕΡΑ 10			ΗΜΕΡΑ 11			ΗΜΕΡΑ 12			ΗΜΕΡΑ 13			ΗΜΕΡΑ 14		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 15			ΗΜΕΡΑ 16			ΗΜΕΡΑ 17			ΗΜΕΡΑ 18			ΗΜΕΡΑ 19			ΗΜΕΡΑ 20			ΗΜΕΡΑ 21		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 22			ΗΜΕΡΑ 23			ΗΜΕΡΑ 24			ΗΜΕΡΑ 25			ΗΜΕΡΑ 26			ΗΜΕΡΑ 27			ΗΜΕΡΑ 28		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 29			ΗΜΕΡΑ 30			ΗΜΕΡΑ 31		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1									
2									
3									
4									
5									

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	
1	
2	
3	
4	
5	

Ημερολόγιο Καταγραφής Λήψης Φαρμάκων

ΜΗΝΑΣ

Σημειώστε με ένα "X" τη λήψη κάθε φαρμάκου σε εβδομαδιαία βάση

Π

ΠΡΩΙ

Μ

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Β

ΒΡΑΔΙ

	ΗΜΕΡΑ 1			ΗΜΕΡΑ 2			ΗΜΕΡΑ 3			ΗΜΕΡΑ 4			ΗΜΕΡΑ 5			ΗΜΕΡΑ 6			ΗΜΕΡΑ 7		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 8			ΗΜΕΡΑ 9			ΗΜΕΡΑ 10			ΗΜΕΡΑ 11			ΗΜΕΡΑ 12			ΗΜΕΡΑ 13			ΗΜΕΡΑ 14		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 15			ΗΜΕΡΑ 16			ΗΜΕΡΑ 17			ΗΜΕΡΑ 18			ΗΜΕΡΑ 19			ΗΜΕΡΑ 20			ΗΜΕΡΑ 21		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 22			ΗΜΕΡΑ 23			ΗΜΕΡΑ 24			ΗΜΕΡΑ 25			ΗΜΕΡΑ 26			ΗΜΕΡΑ 27			ΗΜΕΡΑ 28		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 29			ΗΜΕΡΑ 30			ΗΜΕΡΑ 31		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1									
2									
3									
4									
5									

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	
1	
2	
3	
4	
5	

Ημερολόγιο Καταγραφής Λήψης Φαρμάκων

ΜΗΝΑΣ

Σημειώστε με ένα "X" τη λήψη κάθε φαρμάκου σε εβδομαδιαία βάση

Π ΠΡΩΙ **Μ** ΜΕΣΗΜΕΡΙ **Β** ΒΡΑΔΙ

	ΗΜΕΡΑ 1			ΗΜΕΡΑ 2			ΗΜΕΡΑ 3			ΗΜΕΡΑ 4			ΗΜΕΡΑ 5			ΗΜΕΡΑ 6			ΗΜΕΡΑ 7		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 8			ΗΜΕΡΑ 9			ΗΜΕΡΑ 10			ΗΜΕΡΑ 11			ΗΜΕΡΑ 12			ΗΜΕΡΑ 13			ΗΜΕΡΑ 14		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 15			ΗΜΕΡΑ 16			ΗΜΕΡΑ 17			ΗΜΕΡΑ 18			ΗΜΕΡΑ 19			ΗΜΕΡΑ 20			ΗΜΕΡΑ 21		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 22			ΗΜΕΡΑ 23			ΗΜΕΡΑ 24			ΗΜΕΡΑ 25			ΗΜΕΡΑ 26			ΗΜΕΡΑ 27			ΗΜΕΡΑ 28		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 29			ΗΜΕΡΑ 30			ΗΜΕΡΑ 31		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1									
2									
3									
4									
5									

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	
1	
2	
3	
4	
5	

Ημερολόγιο Καταγραφής Λήψης Φαρμάκων

ΜΗΝΑΣ

Σημειώστε με ένα "X" τη λήψη κάθε φαρμάκου σε εβδομαδιαία βάση

Π

ΠΡΩΙ

Μ

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Β

ΒΡΑΔΙ

	ΗΜΕΡΑ 1			ΗΜΕΡΑ 2			ΗΜΕΡΑ 3			ΗΜΕΡΑ 4			ΗΜΕΡΑ 5			ΗΜΕΡΑ 6			ΗΜΕΡΑ 7		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 8			ΗΜΕΡΑ 9			ΗΜΕΡΑ 10			ΗΜΕΡΑ 11			ΗΜΕΡΑ 12			ΗΜΕΡΑ 13			ΗΜΕΡΑ 14		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 15			ΗΜΕΡΑ 16			ΗΜΕΡΑ 17			ΗΜΕΡΑ 18			ΗΜΕΡΑ 19			ΗΜΕΡΑ 20			ΗΜΕΡΑ 21		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 22			ΗΜΕΡΑ 23			ΗΜΕΡΑ 24			ΗΜΕΡΑ 25			ΗΜΕΡΑ 26			ΗΜΕΡΑ 27			ΗΜΕΡΑ 28		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 29			ΗΜΕΡΑ 30			ΗΜΕΡΑ 31		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1									
2									
3									
4									
5									

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	
1	
2	
3	
4	
5	

Ημερολόγιο Καταγραφής Λήψης Φαρμάκων

ΜΗΝΑΣ

Σημειώστε με ένα "X" τη λήψη κάθε φαρμάκου σε εβδομαδιαία βάση

Π ΠΡΩΙ **Μ** ΜΕΣΗΜΕΡΙ **Β** ΒΡΑΔΙ

	ΗΜΕΡΑ 1			ΗΜΕΡΑ 2			ΗΜΕΡΑ 3			ΗΜΕΡΑ 4			ΗΜΕΡΑ 5			ΗΜΕΡΑ 6			ΗΜΕΡΑ 7		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 8			ΗΜΕΡΑ 9			ΗΜΕΡΑ 10			ΗΜΕΡΑ 11			ΗΜΕΡΑ 12			ΗΜΕΡΑ 13			ΗΜΕΡΑ 14		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 15			ΗΜΕΡΑ 16			ΗΜΕΡΑ 17			ΗΜΕΡΑ 18			ΗΜΕΡΑ 19			ΗΜΕΡΑ 20			ΗΜΕΡΑ 21		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 22			ΗΜΕΡΑ 23			ΗΜΕΡΑ 24			ΗΜΕΡΑ 25			ΗΜΕΡΑ 26			ΗΜΕΡΑ 27			ΗΜΕΡΑ 28		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 29			ΗΜΕΡΑ 30			ΗΜΕΡΑ 31		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1									
2									
3									
4									
5									

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	
1	
2	
3	
4	
5	

Ημερολόγιο Καταγραφής Λήψης Φαρμάκων

ΜΗΝΑΣ

Σημειώστε με ένα "X" τη λήψη κάθε φαρμάκου σε εβδομαδιαία βάση

Π ΠΡΩΙ **Μ** ΜΕΣΗΜΕΡΙ **Β** ΒΡΑΔΙ

	ΗΜΕΡΑ 1			ΗΜΕΡΑ 2			ΗΜΕΡΑ 3			ΗΜΕΡΑ 4			ΗΜΕΡΑ 5			ΗΜΕΡΑ 6			ΗΜΕΡΑ 7		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 8			ΗΜΕΡΑ 9			ΗΜΕΡΑ 10			ΗΜΕΡΑ 11			ΗΜΕΡΑ 12			ΗΜΕΡΑ 13			ΗΜΕΡΑ 14		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 15			ΗΜΕΡΑ 16			ΗΜΕΡΑ 17			ΗΜΕΡΑ 18			ΗΜΕΡΑ 19			ΗΜΕΡΑ 20			ΗΜΕΡΑ 21		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 22			ΗΜΕΡΑ 23			ΗΜΕΡΑ 24			ΗΜΕΡΑ 25			ΗΜΕΡΑ 26			ΗΜΕΡΑ 27			ΗΜΕΡΑ 28		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

	ΗΜΕΡΑ 29			ΗΜΕΡΑ 30			ΗΜΕΡΑ 31		
	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β	Π	Μ	Β
1									
2									
3									
4									
5									

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	
1	
2	
3	
4	
5	

Σημειώσεις

Παρακολουθώ την αγωγή Είμαι Επαγγελματίας Υγείας



Υ21-SRV-C1-09

Εκστρατεία Ευαισθητοποίησης για την Ορθή Χρήση των Φαρμάκων



Μία πρωτοβουλία

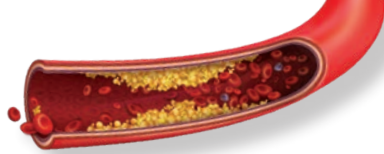


Υπό την αιγίδα



Ελληνικός
Οργανισμός
Εγκεφαλικών

Τι είναι η χοληστερόλη;



Η χοληστερόλη αποτελεί βασικό συστατικό των κυττάρων του σώματός μας και είναι μία "κέρινη", λιπώδης ουσία. Παίζει επίσης σημαντικό ρόλο σε σωματικές λειτουργίες όπως στην παραγωγή και πέψη ορμονών.

Η χοληστερόλη παράγεται από το συκώτι και η παραγωγή της είναι αρκετή για να καλύψει τις ανάγκες του οργανισμού.

Παράλληλα, υπάρχει και εξωτερική πηγή χοληστερόλης: τα ζωικά προϊόντα όπως το γάλα τα αυγά και το κρέας.

Για να αποφευχθεί η αύξηση των επιπέδων χοληστερόλης, οι ειδικοί προτείνουν τη μικρότερη δυνατή κατανάλωση χοληστερόλης στο φαγητό, ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής.^{1,2}

Είναι αλήθεια πως υπάρχει καλή και κακή χοληστερόλη;

Ναι και όχι .. Στην πραγματικότητα, η χοληστερόλη είναι απλά χοληστερόλη, ταξιθεύει όμως στο αίμα με πρωτεΐνες που λέγονται "λιποπρωτεΐνες" και υπάρχουν 2 τύποι:

LDL

Χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη

Αποκαλείται και «κακή» χοληστερόλη, γιατί είναι υπεύθυνη για τη δημιουργία των αθηρωματικών πλάκων που αποφράσσουν τα αγγεία και προκαλούν καρδιαγγειακά νοσήματα.

HDL

Υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη

Αποκαλείται και «καλή χοληστερόλη», γιατί μεταφέρει την χοληστερόλη πίσω στο συκώτι, όπου εκεί γίνεται η διάσπασή της και η απομάκρυνση της από το σώμα.³

Τι σημαίνουν οι τιμές των HDL/LDL στις εξετάσεις αίματος;

Οι εξετάσεις χοληστερόλης γίνονται με εξέταση αίματος και ένα πλήρες λιπιδαιμικό προφίλ. Περιλαμβάνει τις HDL & LDL χοληστερόλες, τα τριγλυκερίδια και την ολική χοληστερόλη.

Τα τριγλυκερίδια είναι ένα είδος λιπιδίων το οποίο αποτελεί πηγή ενέργειας για το σώμα, και η ολική χοληστερόλη απεικονίζει τη συνολική ποσότητα χοληστερόλης στο αίμα, συμπεριλαμβάνοντας τις HDL, LDL, και τα τριγλυκερίδια.

Επιθυμητά επίπεδα λιπιδίων για ενήλικες*

LDL <55, <70, <100, <116 mg/dL
σε άτομα πολύ υψηλού, υψηλού, μέτριου και χαμηλού κινδύνου

HDL >40, >50 mg/dL
σε άνδρες και γυναίκες αντίστοιχα

Τριγλυκερίδια <150 mg/dL

Βιβλιογραφία:

1. CDC About Blood Cholesterol 2019. Available at www.cdc.gov/cholesterol/about.htm Accessed on 08 July 2019.
2. Cox RA, Carcia-Palmieri MR. Cholesterol, Triglycerides and Associated Lipoproteins. Clinical Methods: The History, Physical and Laboratory Examinations. 3rd edition. Walker HH Hall WD, Hurst JW, editors. Boston Buterworths. 1990.

Ανήκω στον πληθυσμό που κινδυνεύει από υψηλή χοληστερόλη;

Η υπερχοληστερολαιμία είναι μία πολύ συνηθισμένη πάθηση που σχετίζεται άμεσα με την πρόκληση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου στον ενήλικα πληθυσμό σε παγκόσμιο επίπεδο, αλλά και μια πολύ σοβαρή αιτία νόσησης.

Το 2008, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) δημοσίευσε στατιστικά στοιχεία σχετικά με τον επιπολασμό των περιπτώσεων συνολικής αυξημένης χοληστερόλης ανάμεσα σε ενήλικες παγκοσμίως.¹

Οι κύριοι παράγοντες για την εμφάνιση υπερχοληστερολαιμίας είναι οι εξής:



Ηλικία

Ο κίνδυνος για την εμφάνιση υπερχοληστερολαιμίας αυξάνεται με την ηλικία. Επειδή η ικανότητα του σώματος να απομακρύνει την χοληστερόλη μειώνεται όσο μεγαλώνουμε, τα επίπεδα χοληστερόλης αυξάνονται, τα οποία με τη σειρά τους αυξάνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου και καρδιοπάθειας.¹



Φύλο

Οι γυναίκες έχουν υψηλότερα επίπεδα «καλής» χοληστερόλης σε οποιαδήποτε ηλικία, ενώ μέχρι περίπου τα 55 έτη τους (ή μέχρι την εμμηνόπαυση), τείνουν να έχουν χαμηλότερα επίπεδα «κακής» χοληστερόλης συγκριτικά με τους άντρες. Έκτοτε, τα επίπεδα LDL χοληστερόλης αυξάνονται σημαντικά και στις γυναίκες.^{1,2}



Συμπεριφορές και καθημερινές συνήθειες

Τα φαγητά που έχουν υψηλά επίπεδα κορεσμένου λίπους (π.χ. κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα) ή trans λιπαρά οξέα (π.χ. τηγανητά φαγητά, αρτοσκευάσματα) μπορεί να συμβάλλουν στην εμφάνιση υψηλής χοληστερόλης και συνοδών παθήσεων όπως η καρδιοπάθεια.¹

Η έλλειψη φυσικής άσκησης μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του βάρους, που με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε υψηλή χοληστερόλη.¹

Το κάπνισμα επίσης προκαλεί βλάβες στα αγγεία, κάνοντας τα πιο ευάλωτα στο να συσσωρεύσουν αποθέματα λίπους.¹



Οικογενειακό ιστορικό

Υπάρχουν περιπτώσεις υπερχοληστερολαιμίας που οφείλονται στην υπερπαραγωγή «κακής» χοληστερόλης στο συκώτι, λόγω γενετικής

προδιάθεσης. Συνήθως, όμως, η εμφάνιση υψηλής χοληστερόλης προέρχεται από το συνδυασμό γενετικών παραγόντων και κακών διατροφικών συνθειών εντός της οικογένειας.⁸

Βιβλιογραφία:

1. CDC. Knowing Your Risk-High Cholesterol. 2019. Available at https://www.cdc.gov/cholesterol/risk_factors.htm. Accessed on 08 July 2019.
2. CDC. How and When to Have Your Cholesterol Checked – Features. 2018. Available at <https://www.cdc.gov/features/cholesterol-screenings/index.html>. Accessed on 08 July 2019.



**Το 1/3 της
ισχαιμικής
καρδιακής νόσου
μπορεί να
αποδοθεί
σε υψηλή
χοληστερόλη¹**

**ΠΟΛΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ
ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ
ΟΤΙ ΕΧΟΥΝ ΥΨΗΛΗ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ!**

**Ο ΜΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ
ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ
ΚΑΝΕΙΣ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ²**

Πως μπορώ να μειώσω τη χοληστερόλη μου;



**Να έχω μια
πιο υγιεινή
διατροφή**



**Να
γυμνάζομαι**



**Να κόψω
το κάπνισμα**



**Να χάσω
βάρος**

Βιβλιογραφία:

1. https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/cholesterol_text/en.

2. American Heart Association, Heart Foundation

Τι είναι το εγκεφαλικό επεισόδιο;



Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο συμβαίνει όταν ένα αγγείο στον εγκέφαλο φράζει ή αιμορραγεί.

Χωρίς το οξυγόνο που μεταφέρεται από το αίμα, ο εγκέφαλος αρχίζει να πεθαίνει.

Να προσέχετε τα σημάδια

Τα συμπτώματα του εγκεφαλικού εμφανίζονται γρήγορα και ξαφνικά, οπότε είναι σημαντικό να τα γνωρίζετε και να δράσετε άμεσα!

Σοβαρός πονοκέφαλος και σύγχυση

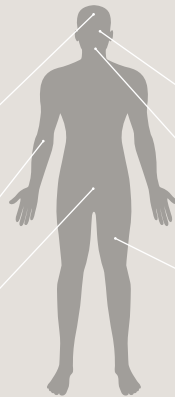
Μούδιασμα, μυρμήγκιασμα ή αδυναμία

Απώλεια ισορροπίας

Αλλαγές στην όραση

Δυσκολία στην ομιλία

Απώλεια κίνησης στο πρόσωπο ή στα άκρα, ειδικά στην μία πλευρά



Ελαττώστε τον κίνδυνο

Υιοθετήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, συμπεριλαμβάνοντας μίας σωστής διατροφής και άσκησης.

Ρυθμίστε την αρτηριακή πίεση και την χοληστερόλη.

Κόψτε το κάπνισμα!

Βιβλιογραφία:

"Understanding Stroke", American College of Cardiology, Διαθέσιμο από [CardioSmart.org/Posters](https://www.cardiosmart.org/Posters)



Τι είναι η υπέρταση;

Υπέρταση σημαίνει **αυξημένη αρτηριακή πίεση**.

Είναι κάτι που δεν παρατηρούμε ούτε αισθανόμαστε, **είναι μια σιωπηλή νόσος**.

Η αρτηριακή πίεση είναι η πίεση που ασκεί το αίμα στο τοίχωμα των αρτηριών καθώς ρέει.

Η υπέρταση μπορεί να επηρεάσει τον καθένα. Μπορεί να οφείλεται είτε σε κληρονομικότητα είτε στον τρόπο ζωής.¹



1 στους 2

των υπερτασικών ασθενών δεν γνωρίζουν πως έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση.¹

Παράγοντες κινδύνου υπέρτασης



**Μειωμένη
φυσική
δραστηριότητα**



Παχυσαρκία



**Υπερβολική
κατανάλωση
αλατιού**



Καφεΐνη



Άγχος



**Υπερβολική
κατανάλωση
αλκοόλ**



Κάπνισμα



Ζάχαρη

Βιβλιογραφία:

1. World Health Organisation. A global brief on hypertension Silent killer, public health crisis. https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/. Published April 2013. Accessed December 16, 2019.

Πως μπορείς να προστατευτείς;

Το φάρμακό σου δεν είναι αποτελεσματικό εάν δεν το παίρνεις κάθε μέρα.

Ο κίνδυνος των δυσάρεστων συνεπειών, όπως το έμφραγμα του μυοκαρδίου ή το εγκεφαλικό επεισόδιο, αυξάνεται κατά 1/3 εάν δεν παίρνεις το φάρμακό σου.¹

Για να προστατευτείς, μην ξεχάσεις να παίρνεις το φάρμακό σου κάθε μέρα!

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να θυμάσαι:



Βάλε μία ειδοποίηση στο κινητό



Σύνδεσε τη λήψη του φαρμάκου με μια άλλη συνήθεια



Έλεγξε το κουτί με τα χάπια όταν το παίρνεις



Ζήτησε από κάποιον να σου το θυμίζει



Να έχεις υπόψη σου ότι ακόμα και αν έχουν βελτιωθεί οι τιμές της αρτηριακής σου πίεσης (<130/80 mm Hg), αυτό δεν σημαίνει ότι έχεις θεραπευτεί! **Είναι σημαντικό να συνεχίσεις να λαμβάνεις τη θεραπεία σου, όπως την έχει συστήσει ο γιατρός σου.**

Παρακολούθηση

Μπορείς να λάβεις καθημερινή υποστήριξη στην ιστοσελίδα:



η **ΠΙΕΣΗ** μου
ipiesimou.gr

Βιβλιογραφία:

1. Bohm M. et al. Am Heart J. 2013;166:306-314.e7.



Γιατί είναι σημαντικό να ελέγξουμε την αρτηριακή πίεση;

Η υπέρταση είναι η πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως.¹

Έχοντας υψηλή αρτηριακή πίεση για μεγάλο χρονικό διάστημα, αυξάνεται ο κίνδυνος για:²

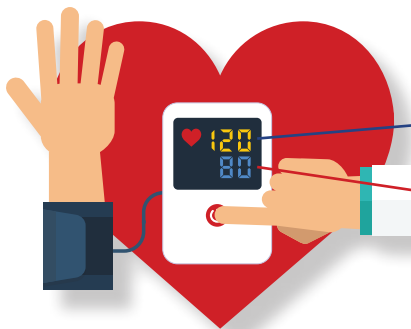


**Έμφραγμα του
Μυοκαρδίου**



**Εγκεφαλικό
Επεισόδιο**

Ο έλεγχος της Αρτηριακής Πίεσης είναι μία απλή, γρήγορη και αναίμακτη μέτρηση



Τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης εμφανίζονται σε 2 νούμερα:

Συστολική αρτηριακή πίεση

Όταν ο καρδιά συστέλλεται

Διαστολική αρτηριακή πίεση

Όταν ο καρδιά διαστέλλεται



**Κανονική πίεση
120-129/70-79**



**Υπέρταση
≥ 140/90**

Βιβλιογραφία:

1. Poulter N et al. Hypertension. Lancet. 2015; 386:801-812.
2. World Health Organisation. A global brief on hypertension Silent killer, public health crisis. www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/. Published April 2013. Accessed December 16, 2019.

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

Χρησιμοποιήστε πιστοποιημένο αυτόματο πιεσόμετρο βραχίονα
(www.stridebp.org)

1

Πριν από κάθε επίσκεψη στο γιατρό, συνιστάται να γίνονται μετρήσεις για 7 μέρες (όχι λιγότερες από 3 μέρες, κατά προτίμηση εργάσιμες, με μετρήσεις μέρα παρά μέρα) σε διάστημα 1-2 εβδομάδων.

2

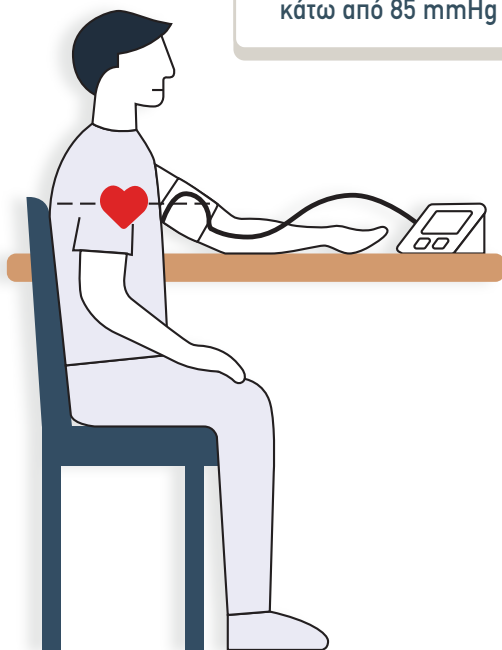
Συνήθως συνιστάται να γίνονται μετρήσεις δύο φορές την ημέρα, το πρωί πριν από τα φάρμακα (αν χορηγούνται) και το απόγευμα.

3

Κάθε φορά γίνονται διπλές μετρήσεις μετά από 5 λεπτά ανάπαυση σε καθιστή θέση και με μεσοδιάστημα 1 λεπτό μεταξύ των μετρήσεων.

4

Εξαιρέστε την πρώτη μέρα και υπολογίστε τον μέσο όρο των υπόλοιπων μετρήσεων. Κατά κανόνα, η πίεση στο σπίτι θεωρείται φυσιολογική όταν ο μέσος όρος μερικών μετρήσεων είναι κάτω από 135 mmHg (συστολική) και κάτω από 85 mmHg (διαστολική).



Βιβλιογραφία:

Stergiou G, Palatini P, Parati G, O'Brien E, Januszewicz A, Lurbe E, Persu A, Mancia G, Kreutz R. 2021 European Society of Hypertension. Practice Guidelines for Office and Out-of-office Blood Pressure Measurement. J Hypertens 2021; 39:1293-1302.

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ/...../..... ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ

1 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

2 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

3 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

4 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

5 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

6 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

7 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

Σημειώστε εδώ το μέσο όρο όλων των μετρήσεων εκτός της 1^{ης} ημέρας

ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ/...../..... ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ

1 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

2 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

3 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

4 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

5 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

6 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

7 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

Σημειώστε εδώ το μέσο όρο όλων των μετρήσεων εκτός της 1^{ης} ημέρας

ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ/...../..... ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ

1 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

2 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

3 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

4 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

5 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

6 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

7 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

Σημειώστε εδώ το μέσο όρο όλων των μετρήσεων εκτός της 1^{ης} ημέρας

ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ/...../..... ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ

1 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

2 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

3 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

4 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

5 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

6 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

7 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

Σημειώστε εδώ το μέσο όρο όλων των μετρήσεων εκτός της 1^{ης} ημέρας

ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ/...../..... ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ

1 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

2 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

3 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

4 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

5 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

6 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

7 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

Σημειώστε εδώ το μέσο όρο όλων των μετρήσεων εκτός της 1^{ης} ημέρας

ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ/...../..... ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ

1 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

2 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

3 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

4 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

5 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

6 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

7 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

Σημειώστε εδώ το μέσο όρο όλων των μετρήσεων εκτός της 1^{ης} ημέρας

ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ/...../..... ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ

1 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

2 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

3 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

4 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

5 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

6 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

7 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η	:			
		2 ^η	:			

Σημειώστε εδώ το μέσο όρο όλων των μετρήσεων εκτός της 1^{ης} ημέρας

ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ/...../..... ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ

1 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

2 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

3 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

4 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

5 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

6 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

7 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

Σημειώστε εδώ το μέσο όρο όλων των μετρήσεων εκτός της 1^{ης} ημέρας

ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ/...../..... ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ

1 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

2 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

3 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

4 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

5 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

6 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

7 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

Σημειώστε εδώ το μέσο όρο όλων των μετρήσεων εκτός της 1^{ης} ημέρας

ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης στο σπίτι

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ/...../..... ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ

1 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

2 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

3 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

4 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

5 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

6 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

7 ^η ΗΜΕΡΑ			ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
...../...../20.....	ΠΡΩΙ	1 ^η				
		2 ^η				
	ΒΡΑΔΥ	1 ^η				
		2 ^η				

Σημειώστε εδώ το μέσο όρο όλων των μετρήσεων εκτός της 1^{ης} ημέρας

ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ	ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ

Σημειώσεις