

.DISCHARGE PLANNING PASIEN HIPERTENSI

Apakah pasien memerlukan bantuan/perawatan di rumah ?
Aturan Diet : <ul style="list-style-type: none">- Dianjurkan :<ul style="list-style-type: none">✓ Makanan yang segar (protein nabati dan hewani, sayuran dan buah-buahan yang mengandung serat).✓ Makanan rendah garam.✓ Beras merah, roti gandum, ubi dan talas.- Dibatasi :<ul style="list-style-type: none">✓ Pemakaian garam dapur berlebihan.✓ Kue,biscuit, gula.✓ Daging tanpa lemak, udang dan kuning telur.- Dihindari<ul style="list-style-type: none">✓ Jeroan (otak,ginjal,hati,paru) dan daging berlemak.✓ Makanan dan minuman kaleng/diawetkan.✓ Minuman yang mengandung alcohol, merokok.
Penatalaksanaan <ul style="list-style-type: none">- Medis : rutin control, meminum obat secara rutin, rutin memeriksakan tekanan darah.- Non medis : hidup sehat dan rajin berolahraga.
Aktifitas dan istirahat <ul style="list-style-type: none">- Berikan waktu yang cukup untuk tidur.- Jangan terlalu banyak pikiran.
obat – obatan yang masih diminum, dosis, warna dan efek samping :

Perawat