

# Jounal Tansyon

Li "Kijan pou mezire tansyon ou lakay ou" pou aprann pi bon fason pou pran tansyon ou.

Pran tansyon ou. Tann 5 minit epi eseye ankò. Fè sa de fwa pa jou, maten ak aswè. Anrejistre rezilta ou yo nan fòmilè ki anba a epi pataje yo ak founisè ou a.

## Asire w ou mete ladan l:

- Dat ak lè nan jounen an kote ou te pran mezi yo.
- Tansyon ak nimewo sistolik la sou bò gòch la ak nimewo dyastolik la sou bò dwat la (pa egzanp, 130/80).
- Si sa nesèsè, ajoute kòmantè pou endike pa egzanp si ou te pran medikaman oswa si ou te santi ou anksye oswa boulvèse.

## Kisa pou w fè si tansyon w wo<sup>1</sup>:

- Si tansyon sistolik ou pi wo pase 180 epi/oswa tansyon dyastolik ou pi wo pase 120 epi ou gen sentòm yo (doulè nan pwatrin, souf kout, doulè nan do, pèt sansasyon, feblès, chanjman nan vizyon oswa difikilte pou pale), ale nan sèvis ijans lan.
- Si tansyon sistolik ou pi wo pase 180 epi/oswa tansyon dyastolik ou pi wo pase 120 san okenn sentòm, kontakte biwo founisè swen sante ou a.
- Si tansyon sistolik ou pi wo pase 140 epi/oswa tansyon dyastolik ou pi wo pase 90 pandan plis pase de semèn, tanpri rele biwo founisè swen sante ou a.

» Ou ka pran yon foto jounal sa a epi telechaje li nan dosye sante elektwonik ou pou pataje ak founisè swen sante ou a.

Tansyon sib mwen lakay mwen mwens pase \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ mmHg.  
sistolik / dyastolik

| Dat                |    | Lè      | Kòmantè         | Batman kè<br>(batman pa minit) | Mezi Tansyon #1<br>(mmHg) |           | Mezi Tansyon #2<br>(mmHg) |           |
|--------------------|----|---------|-----------------|--------------------------------|---------------------------|-----------|---------------------------|-----------|
|                    |    |         |                 |                                | Sistolik                  | Dyastolik | Sistolik                  | Dyastolik |
| Egzanp<br>11-19-24 | AM | 8:30 AM | Medikaman a 9AM | 75                             | 138                       | 82        | 135                       | 80        |
|                    | PM | 8:00 PM | fache           | 84                             | 157                       | 92        | 154                       | 90        |
|                    | AM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |
|                    | PM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |
|                    | AM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |
|                    | PM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |
|                    | AM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |
|                    | PM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |
|                    | AM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |
|                    | PM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |
|                    | AM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |
|                    | PM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |
|                    | AM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |
|                    | PM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |
|                    | AM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |
|                    | PM |         |                 |                                |                           |           |                           |           |

1. American Heart Association. (n.d.). Konprann lekti tansyon yo. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>

[illegible]