

Tansiyon Takip Günlüğü



Tansiyonunuzu en doğru şekilde ölçmek için "Evde Tansiyon Nasıl Ölçülür?" bölümünü okuyun. Tansiyonunuzu ölçün. 5 dakika bekleyin ve ölçümü tekrarlayın. Bunu sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez yapın. Sonuçlarınızı aşağıdaki forma not edin ve doktorunuzla paylaşın.

Şunları eklediğinizden emin olun:

- Ölçümü yaptığınız tarih ve saat.
- Büyük (sistolik) değer solda, küçük (diyastolik) değer sağda olacak şekilde tansiyon sonucunuz (örn. 130/80).
- Gerekirse, ilaç alıp almadığınız veya kendinizi endişeli ya da üzgün hissedip hissetmediğiniz gibi notlar ekleyin.

Tansiyon değerleriniz yüksek çıkarsa yapılması gerekenler¹:

- Büyük tansiyonunuz 180'in ve/veya küçük tansiyonunuz 120'nin üzerindeyse VE şu belirtilerden birini (göğüs ağrısı, nefes darlığı, sırt ağrısı, uyuşma, halsizlik, görme bozukluğu veya konuşma güçlüğü) yaşıyorsanız, derhal acil servise gidin.
 - Büyük tansiyonunuz 180'in ve/veya küçük tansiyonunuz 120'nin üzerindeyse ancak herhangi bir belirtiniz yoksa, doktorunuzun kliniğiyle iletişime geçin.
 - Büyük tansiyonunuz 140'ın ve/veya küçük tansiyonunuz 90'ın üzerinde iki haftadan uzun süredir seyrediyorsa, lütfen doktorunuzu arayın.
- » Bu günlüğün fotoğrafını çekip doktorunuzla paylaşmak üzere elektronik sağlık kaydınıza yükleyebilirsiniz.

Evdeki hedef tansiyon değerim _____ / _____ mmHg'nin altındadır.
büyük (sistolik) / küçük (diyastolik)

Tarih		Saat	Notlar	Nabız (dakikadaki atım sayısı)	1. Ölçüm (mmHg)		2. Ölçüm (mmHg)	
					Büyük (Sistolik)	Küçük (Diyastolik)	Büyük (Sistolik)	Küçük (Diyastolik)
Örnek 19.11.24	Öğleden Önce	08:30	İlaçlar saat 09:00'da	75	138	82	135	80
	Öğleden Sonra	20:00	keyifsiz	84	157	92	154	90
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							

1. Amerikan Kalp Cemiyeti (AHA). (t.y.). Tansiyon değerlerini anlamlandırma. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>

	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							
	Öğleden Önce							
	Öğleden Sonra							