HLTHY [TANSIYON GÜNLÜĞÜ]

Ad Soyad _____ Doğum tarihi _____

GÜN	TARİH		SAAT	1. ÖLÇÜM			2. ÖLÇÜM			İLAÇ ALINDI MI?	NOTLAR, ŞİKÂYETLER
				büyük mmHg	küçük mmHg	Nabız /min	büyük mmHg	küçük mmHg	Nabız /min		
1		Sabah								evet / hayır	
		Akşam								evet / hayır	
2		Sabah								evet / hayır	
		Akşam								evet / hayır	
3		Sabah								evet / hayır	
		Akşam								evet / hayır	
4		Sabah								evet / hayır	
		Akşam								evet / hayır	
5		Sabah								evet / hayır	
		Akşam								evet / hayır	
6		Sabah								evet / hayır	
		Akşam								evet / hayır	
7		Sabah								evet / hayır	
		Akşam								evet / hayır	

DOĞRU ÖLÇÜM NASIL YAPILIR

5 dakika dinlendikten sonra oturarak ölçün; sırtınız dayalı, bacaklarınız çapraz değil, kolunuz kalp hizasında destekli olsun. Sabah kahvaltıdan ve ilaçlardan önce, akşam yemekten önce ölçün. Her seferinde 1 dakika arayla 2 ölçüm yapın. Hep aynı koldan ölçün (değerlerin daha yüksek olduğu kol). Ölçüm sırasında konuşmayın.

Kol: ☐ sol ☐ sağ · Cihaz: _____

NE ZAMAN HABER VERMELİ?

180/110 mmHg üzeri: 5 dakika dinlenip tekrar ölçün. Değer hâlâ bu kadar yüksekse bugün muayenehaneyi arayın. Göğüs ağrısı, nefes darlığı, felç, görme veya konuşma bozukluğu varsa: hemen 144'ü arayın.
HLTHY Bern 031 859 93 93 · Zürich 044 552 55 20

MUAYENEHANE TARAFINDAN DOLDURULUR

1. gün hariç ortalama: _____ / _____ mmHg · Evde ölçümde normal: 135/85 mmHg altı