

Jounal Tansyon Mwen an

Non: _____

Objektif pou Tansyon Mwen an: _____ mm Hg

Enstriksyon yo:

- Verifye tansyon w pandan 3 jou (minimòm) jiska 7 jou (prefere) anvan randevou ou avèk pwofesyonèl swen sante ou a. Ou dwe pran de mezi, nan espas yon minit, de fwa pa jou. De mezi nan maten anvan ou pran medikaman w ak manje w, epi de mezi anvan ou dòmi aswè.
- Anvan ou pran mezi, pa fimen, pa bwè bwason ki gen kafeyin, alkòl, ni fè egzèsis 30 minit anvan, sèvi ak yon aparèy ki valide ak gwosè brasa ki kòrèk la, epi vide vesi w.
- Pou rezilta ki presi, chita dwat ak do ou byen soutni, pye ou atè plat, epi janm ou pa kwaze. Chita trankil pandan plis pase 5 minit epi pa pale.
- Lè w ap pran tansyon w, poze bra w sou yon sifas ki plat pou brasa a nan nivo kè a Woule brasa a sou po w touni, jis anwo pli koud la, se pa sou rad la.
- Anrejistre tansyon w sou fèy sa a epi montre pwofesyonèl swen sante w la nan chak vizit.

DAT	AM	PM

DAT	AM	PM

Aprann plis sou [kontwòl tansyon w adomisil](#)
(sit entènèt an anglè).