

How to take your Blood Pressure

① 30 minutes BEFORE taking blood pressure



- Make sure your bladder is empty
- DO NOT
 - ✓ Drink caffeine or alcohol
 - ✓ Use any tobacco products
 - ✓ Exercise
 - ✓ Feel stressed or anxious

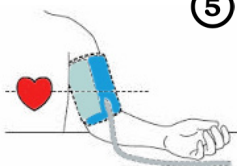


② Sit quietly and relax for five minutes. Do not watch TV or read (both can elevate BP).

③ Sit up straight with both feet flat on the floor and back supported.



④ Using the proper cuff, wrap it snugly around bare upper arm, one inch above natural crease.



⑤ Keep cuff at heart level with elbow slightly bent, palm facing up on a flat surface

⑥ Inflate cuff

⑦ Measure your BP two times, waiting one minute in between. Average the two readings together and record.

Provider Name and Number:

Pharmacist Name and Number:

Other Info/Notes:

My Blood Pressure Goal:

Goal BP range may be individualized by your provider

Blood Pressure Category	Systolic 1st/top #	or	Diastolic 2nd/bottom #
*Low	↓100	or	↓60
Normal	100-135	and	60-85
Hypertensive	135-180	or	85-110
*Severe Hypertension	↑ than 180	or	↑ than 110
*Very Severe Hypertension	↑ than 200	or	↑ than 120

*Call your Provider

Resources:

www.Millionhearts.hhs.gov

www.heart.org

www.checkmypressure.org

www.healthinsight.org/bloodpressure

My Blood Pressure Log

How to take your Blood Pressure at home



SL SALT LAKE COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

My Blood Pressure Goal: _____

Date	Time	BP	HR	Systolic Range																Diastolic Range								
				180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
4/21/16	AM	128/80	68											X														
4/21/16	PM	134/84	76										X									X						
	AM	/																										
	PM	/																										
	AM	/																										
	PM	/																										
	AM	/																										
	PM	/																										
	AM	/																										
	PM	/																										
	AM	/																										
	PM	/																										
	AM	/																										
	PM	/																										
	AM	/																										
	PM	/																										
	AM	/																										
	PM	/																										
	AM	/																										
	PM	/																										
	AM	/																										
	PM	/																										
	AM	/																										
	PM	/																										


In the AM measure your BP before breakfast and before taking your BP medications. In the PM measure before bedtime and before taking BP medications


Cómo tomar la presión arterial

① 30 minutos ANTES de tomar la presión arterial

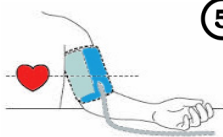


- Asegúrese de que su vejiga este vacía
- NO
 - ✓ Beber caféina o alcohol
 - ✓ Usar productos de tabaco
 - ✓ Hacer ejercicio
 - ✓ Sentirse estresado o ansioso

② Sentarse tranquilamente y relájese por cinco minutos. No debe ver la televisión o leer (ambos elevan la presión arterial) 

③  Sentarse derecho con los pies firmes en el suelo y la espalda apoyada sobre la silla

④ No se tome la presión arterial sobre su ropa. Use el brazalete de tamaño adecuado. Póngaselo sobre la parte superior de su brazo una pulgada arriba del pliegue del codo.



⑤ Asegúrese que el brazalete este al mismo nivel de su corazón y con el codo ligeramente doblado. La palma de su mano hacia arriba y sobre una superficie plana.

⑥ Infle el brazalete.

⑦ Mida la presión arterial dos veces, esperando un minuto entre los tiempos. Tome el promedio de los tiempos y escríbelo en su registro.

Nombre y número de su Médico:

Nombre y número de su Farmacéutico:

Otra Información/Notas:

Mi meta de presión arterial:

Meta puede ser individualizado por su médico

Categoría de riesgo de la presión arterial	Sistólica (# superior)		Diastólica (# inferior)
* Bajo	↓ 100	o	↓ 60
Rango Deseado	100-135	y	60-85
Hipertensión	135-180	o	85-110
*Hipertensión severa	↑ 180	o	↑ 100
* Hipertensión muy severa	↑ 200	o	↑ 120

*Llame su médico

Recursos:

www.Millionhearts.hhs.gov

www.heart.org

www.checkmypressure.org

www.healthinsight.org/bloodpressure

Spanish

Mi Registro de la Presión Arterial

Cómo tomar la presión arterial en casa




SL SALT LAKE COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

Mi meta de presión arterial: _____

Rango Sistólico

Rango Diastólico

Fecha		Medida	 Pulso	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	100	95	90	85	80	75	70	65	60
4/21/16	AM	128/80	68											X									X				
4/21/16	PM	134/84	76										X									X					
	AM	/																									
	PM	/																									
	AM	/																									
	PM	/																									
	AM	/																									
	PM	/																									
	AM	/																									
	PM	/																									
	AM	/																									
	PM	/																									
	AM	/																									
	PM	/																									
	AM	/																									
	PM	/																									
	AM	/																									
	PM	/																									
	AM	/																									
	PM	/																									
	AM	/																									
	PM	/																									
	AM	/																									
	PM	/																									
	AM	/																									
	PM	/																									

Mide su presión arterial por la mañana antes del desayuno y antes de tomar sus medicamentos para la presión arterial. También mide su presión arterial por la tarde antes de acostarse y antes de tomar sus medicamentos para la presión arterial

Como medir sua pressão arterial

① 30 minutos ANTES de medir sua pressão

- Esvazie sua bexiga
- EVITE
 - ✓ Bebidas com cafeína na ou álcool
 - ✓ Usar Produtos que contenham tabaco
 - ✓ Exercitar
 - ✓ Sentir-se estressado ou ansioso

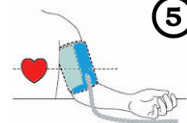


② Sente-se e relaxe por cinco minutos. Não assista TV ou leia (ambos podem elevar sua pressão).

③ Sente-se ereto(a) com os pés no chão e apoio para sua coluna.



④ Use a braçadeira de tamanho apropriado, ajuste a braçadeira ao redor do braço para que fique firme mas confortável e coloque-a 2 cm acima da dobra do cotovelo



⑤ Mantenha a braçadeira no mesmo nível que o coração, com o braço levemente dobrado, a palma da mão pra cima, apoiada numa superfície plana

⑥ Infe a braçadeira

⑦ Meça sua pressão arterial duas vezes, com um minuto de intervalo entre as medições. Tire a média dos dois valores e anote.

Nome e telefone do seu médico:

Nome e telefone do seu farmacista:

Outra Informação / Notas:

Meta para a minha Pressão Arterial:

A meta para a média da sua pressão arterial pode ser personalizada pelo seu médico

Classificação da Pressão Arterial	Sistólica (# topo)		Diastólica (# inferior)
*Baixa	↓100	Ou	↓60
Normal	100-135	e	60-85
Hipertensão	135-180	Ou	85-110
*Hipertensão Severa	↑ 180	Ou	↑ 100
*Hipertensão Muito Severa	↑ 200	Ou	↑ 120

*Ligue para o seu médico

Recursos:

www.Millionhearts.hhs.gov

www.heart.org

www.checkmypressure.org

www.healthinsight.org/bloodpressure

Portuguese

Meu Registro de Pressão Arterial

Como medir sua pressão arterial em casa



SL SALT LAKE COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

Meta para a minha Pressão Arterial: _____

Data		PA	HR	Variação da pressão sistólica																	Variação da pressão diastólica							
				180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
4/21/16	Dia	128/80	68											X										X				
4/21/16	Noite	134/84	76									X											X					
	Dia	/																										
	Noite	/																										
	Dia	/																										
	Noite	/																										
	Dia	/																										
	Noite	/																										
	Dia	/																										
	Noite	/																										
	Dia	/																										
	Noite	/																										
	Dia	/																										
	Noite	/																										
	Dia	/																										
	Noite	/																										
	Dia	/																										
	Noite	/																										
	Dia	/																										
	Noite	/																										
	Dia	/																										
	Noite	/																										
	Dia	/																										
	Noite	/																										
	Dia	/																										
	Noite	/																										
	Dia	/																										
	Noite	/																										

Meça sua pressão pela manhã antes do desjejum e antes de tomar remédios para hipertensão. À noite, meça antes de dormir e antes de tomar remédios para hipertensão.

كيف تقيس ضغط دمك

①

ما يجب فعله قبل قياس ضغط الدم بثلاثين دقيقة



- ✓ تأكد من افراغ المثانة تجنب
- ✓ شرب القهوة او الكحول
- ✓ عدم التدخين
- ✓ عدم ممارسة الرياضة
- ✓ عدم الإحساس بالضغط النفسي أو التوتر

②

أجلس هادئاً واسترخ لمدة خمس دقائق
ولا تشاهد التلفاز او تقرأ لانهما يرفعان
الضغط



③ أجلس مستقيماً وظهرك مستنداً و
قدميك مستويتان على الأرض



④

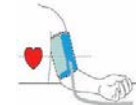
ضع الحزام الضاغط ذوالقياس المناسب
ثم اربطه حول ذراعك العلوي وأحكمه
فوق مفصل المرفق

⑤

يجب ان يكون مستوى الحزام الضاغط
موازي لقلبك والمرفق ملتويًا بعض
الشيء و كفك موجه الى الاعلى و
ذراعك السفلى مسندا على الكرسي

⑥

ابدأ بالضغط على مضخة الهواء



⑦

قس ضغط دمك مرتين مع
الانتظار دقيقة بينهما ثم احسب متوسط
نتيجة المرتين كنتيجة اخيرة

اسم الطبيب ورقم هاتفه

اسم الصيدلي ورقم هاتفه

ضغط دمى المثالى

إنساضي DIA	إنقباضى SYS	
↓60	or ↓ 100	منخفض
60-85	& 100-135	طبيعي
85-110	& 135-180	مرتفع
↑ than 110	or ↑ than 180	مرتفع بشدة
↑ than 120	or ↑ than 200	مرتفع إرتفاع شديد و خطير

Resources:

www.Millionhearts.hhs.gov

www.heart.org

www.checkmypressure.org

www.healthinsight.org/bloodpressure

Arabic

جدول ضغط دمى

كيف تقيس ضغط دمك




SL SALT LAKE
COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

إنبساطي

إنقباضي

ضغط دمي المثالي _____

60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180		BP		Date		
				X										X											68		AM	9/6/17		
					X										X										76		PM	9/6/17		
																												AM		
																													PM	
																													AM	
																													PM	
																													AM	
																													PM	
																													AM	
																													PM	
																													AM	
																													PM	
																													AM	
																													PM	
																													AM	
																													PM	
																													AM	
																													PM	
																													AM	
																													PM	
																													AM	
																													PM	

يقاس ضغط الدم في الصباح قبل الفطور وقبل اخذ دواء الضغط. وبعد الظهر يقاس ضغط الدم قبل النوم وقبل اخذ دواء الضغط.