



Pou w prepare randevou w la, asire w bagay sa yo fèt:

1. Ou te pran medikaman w yo pou jounen an.
2. Ou vini avèk aparèy ou konn kontwole tansyon w lan, si ou gen youn.
3. Ou vini avèk rejis ki genyen tout tansyon w te jwenn ou genyen chak fwa w te konn kontwole l yo.
4. Ou vini avèk lis ki genyen tout medikaman w konn pran yo (si w konn pran medikaman w achte san preskripsyon, vitamin epi sipleman ki fèt ak zèb medisinal, yo dwe ladan l tou).
5. Ou mache avèk yon plim epi papye pou w ka pran nòt.

Anvan Randevou w la

Chak kilè ou kontwole tansyon w?

- Chak jou
- Anviwon yon fwa pa semèn
- Anviwon yon fwa pa mwa
- Yon lè konsa
- Mwen pa janm fè sa

Si w konn kontwole tansyon w, èske w gen yon rejis kote w ekri tout tansyon w konn jwenn ou genyen yo?

- Wi
- Non

Èske w pran medikaman w yo jan yo te preskri w yo a?

- Wi
- Ase souvan
- Pafwa
- Non

Pandan randevou w la

Pandan randevou mwen an, mwen t a renmen diskite sou (chwazi tout ki aplikab yo):

- Medikaman mwen yo
- Kontwole tansyon m lakay mwen
- Redui sèl nan rejim alimantè mwen an
- Fè plis egzèsis fizik
- Jere pwa m
- Sispann fimèn
- Jere konsomasyon alkòl mwen

Li difisil pou m jere tansyon m paske (chwazi tout sa k aplikab yo):

- Mwen pa renmen jan medikaman yo fè m santi m nan
- Mwen fè fas ak difikilte pou m jwenn medikaman m yo:
- Mwen fè fas ak difikilte pou m chanje rejim alimantè mwen an
- Li pa fasil pou mwen pou m fè egzèsis fizik
- Sa koute twò chè
- Mwen strese
- Mwen pa santi m byen
- Mwen bliye sa m te dwe fè



Pou m redui kantite sèl ki nan rejim alimantè mwen an, mwen t a renmen (chwazi tout sa k aplikab yo):

- Achte manje ki pa gen anpil sodyòm ladan yo
- Goute manje yo anvan m ajoute sèl ladan yo

- Itilize epis ak zèb pou fè manje ki pa gen sèl ladan yo
- Verifye etikèt ki sou manje yo pou m wè si pa gen sodyòm ladan yo
- Kuit manje lakay mwen pi souvan

Pwen Enpòtan ou Dwe Kenbe nan Randevou w la

Jodi a tansyon mwen se:

mm Hg

- Tansyon nòmal
- Tansyon wo
- Tansyon wo estad 2
- Tansyon wo estad 1

	Sistolik	Dyastolik
Tansyon nòmal	<120	<80
Tansyon wo	120-129	<80
Tansyon wo estad 1	130-139	80-89
Tansyon wo estad 2	≥140	≥90

Plan Aksyon Pou Maladi Tansyon Wo (Ipètansyon) Mwen An

Nòt