



English

Instructions for self-measurement of blood pressure

- Blood pressure varies during the course of the day. Therefore if possible you should measure your blood pressure in the morning and in the evening at the same time.
- Comparable values require that you take a measurement after five minutes’ rest sitting down.
- Note down the date and time every day and any medication you have taken, also stating the dose.
- After measuring your blood pressure, enter the higher value (systolic) and the lower value (diastolic), with your pulse rate in the diary.
- To gain a better overview you can join the systolic values and the diastolic values in the table. Self-measurement of blood pressure does not replace either treatment or regular check-ups by your doctor. The drug dose prescribed by your doctor may therefore on no account be altered without consultation.
- The notes you take will give your attending doctor important information on the success of treatment and are a method of monitoring and adjusting therapy.
- Therefore, please show your doctor your blood pressure diary at regular intervals.

Español

Instrucciones para la automedición

- La presión arterial oscila a lo largo del día. Por ello conviene tomarse la presión si la es posible siempre a la misma hora, por la mañana y por la noche.
- Para obtener valores comparables se recomienda tomarse la presión tras haber permanecido sentado en reposo durante cinco minutos.
- Anote para cada día la fecha, hora y medicamentos ingeridos, indicando la dosificación de los mismos.

- Después de tomarse la presión, anote en su ficha de control los valores de presión máximo (sístole) y mínimo (diástole) junto con el pulso.
- Para un mejor control, puede trazar en la tabla una línea que una los niveles de presión sistólica y otra para la diastólica. La automedición no implica que se pueda prescindir de un tratamiento o de las revisiones periódicas de control realizadas por un médico. La dosis prescrita de un medicamento no puede modificarse por decisión propia bajo ningún concepto.
- Sus anotaciones proporcionan al médico que le atiende información importante sobre el tratamiento, sirviendo para el control y adaptación de la terapia.
- Comunique los resultados regularmente a su médico.

Português

Indicações para a auto-medição da tensão arterial

- A tensão arterial varia ao longo do dia. Portanto, meça sempre que possível, de manhã e à noite, à mesma hora.
- De modo a ter leituras possíveis de comparação, faça a medição sempre sentado e após cinco minutos de repouso.
- Anote para cada dia a data, hora e os medicamentos ingeridos, com indicação da dosagem.
- Após a medição da tensão arterial, registre na caderneta de tensão arterial o valor mais elevado (sístole) e o valor mais baixo (diástole) em conjunto com o valor das pulsações.
- Para um melhor controlo pode unir os seus valores sistólicos e diastólicos no gráfico através de uma linha. A auto-medição da tensão arterial não substitui uma terapia ou um exame de controlo regular pelo seu médico. Deverá sempre seguir à risca a dosagem dos medicamentos indicada pelo seu médico e não deverá de forma alguma alterá-la.
- Os seus registos dão ao seu médico assistente indicações importantes sobre o sucesso do tratamento e servem para controlo e adaptação da terapia.

- Apresente regularmente ao seu médico a sua caderneta de tensão arterial.

Ελληνικά

Οδηγίες για την προσωπική μέτρηση της πίεσης αίματος

- Η πίεση διακυμαίνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επομένως, εάν είναι δυνατόν, θα πρέπει να μετράτε την πίεσή σας το πρωί και το βράδυ την ίδια ώρα.
- Όταν συγκρίνετε τιμές, θα πρέπει να μετράτε την πίεσή σας, αφού ηρεμήσετε πρώτα για πέντε λεπτά.
- Σημειώστε την ημέρα και ώρα, καθώς και οποιαδήποτε φάρμακα έχετε πάρει. Αναφέρετε τη δοσολογία.
- Αφού μετρηθείτε, σημειώστε την υψηλότερη τιμή (συστολική) και τη χαμηλότερη τιμή (διαστολική), καθώς και το αριθμό σας στο ημερολόγιο.
- Για να έχετε μια καλύτερη γενική εικόνα μπορείτε να βάλετε μαζί τη συστολική και τη διαστολική τιμή σ’έναν πίνακα. Η προσωπική μέτρηση της πίεσης αίματος δεν αντικαθιστά ούτε τη θεραπεία ούτε τις συστηματικές επισκέψεις στο γιατρό σας. Απαγορεύεται επομένως να αλλάξετε τη δοσολογία του φαρμάκου που σας έχει γράψει ο γιατρός σας χωρίς τη συμβουλή του ίδιου.
- Οι σημειώσεις που παίρνετε θα πληροφορήσουν το γιατρό σας ως προς την επιτυχία της θεραπείας και είναι ένας τρόπος για να την ελέγχετε και να την προσαρμόσετε.
- Επομένως, παρακαλείστε να δείχνετε το προσωπικό σας ημερολόγιο πίεσης αίματος στο γιατρό σας σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Türkçe

Tansiyon ölçümü için uyarılar:

- Tansiyon gün boyunca değişiklik gösterir. Bu nedenle sabah ve akşam mümkün olduğunca aynı saatlerde ölçünüz.

- Lütfen, karşılaştırılabilir değerler elde etmek için beş dakika dinlendikten sonra ölçünüz.
- Hergün tarih, saat ve kullanılan ilacı dozu ile birlikte not ediniz.
- Tansiyon ölçümünden sonra, büyük değeri (Systole) ve küçük değeri (Diastole) nabız değeri ile birlikte tansiyon karnenize işleyiniz.
- Daha iyi görebilmek için tabelada büyük (Systole) ve küçük (Diastole) tansiyon değerlerini gösteren noktaları çizerek birleştiriniz.
- Kendi yaptığımız tansiyon ölçümü ne tedavi nede doktora yapılan düzenli kontrol muayenesinin yerini tutar. İlaçların öngörülen dozajını hiçbir zaman kendi başınıza değiştiremezsiniz.
- Sizin notlarınız tedavinizi yapan doktora tedavinin başarısı hakkında önemli ip uçları verir, bunlar doktorun terapiyi kontrol etmesine ve ayarlamasına yardımcı olur. Bu nedenle, tansiyon karnenizi düzenli aralıklarla doktorunuza gösteriniz.

عربي

تعليمات للقياس الذاتي لضغط الدم

- يتفاوت ضغط الدم خلال ساعات النهار. لذلك يُستحسن إذا أمكن أن تقيس ضغط الدم لديك صباحاً ومساءً في نفس الوقت.
- لتحقيق قياسات مناسبة للمقارنة يجب أن تأخذ القياس بعد الاستراحة جلوساً لمدة خمس دقائق.
- سجل التاريخ والوقت كل يوم وأي دواء أخذته، وكذلك مقدار الجرعة.
- بعد قياس ضغط الدم، سجل درجة الضغط العليا (الإنقباضية) ودرجة الضغط المنخفضة (الإنبساطية) مع معدل النبض في المفكرة.
- لتقدير الوضع بطريقة أفضل، يمكنك أن تربط درجات الضغط الإنقباضي ودرجات الضغط الإنبساطي في الجدول. علماً بأن القياس الذاتي لضغط الدم لا يستعاض به عن العلاج أو الكشف المنتظم من قبل الطبيب. لذلك لا يجوز في أي حال من الأحوال تغيير جرعة الدواء الذي وصفه لك الطبيب بدون استشارته.
- الملاحظات التي تدونها ستعطي طبيبك المداوي معلومات مهمة عن نجاح العلاج، كما أنها بمثابة طريقة مناسبة لمراقبة وتعديل العلاج.
- لذلك يرجى أن تُطلع طبيبك على مفكرة ضغط الدم لديك بين فترات منتظمة.

- DE – PAUL HARTMANN AG · 89522 Heidenheim
- EG – PAUL HARTMANN Egypt S.A.E. · Giza, 12515
- ES – Laboratorios UNITEX-HARTMANN S.A. · 08302 Mataró
- GB – PAUL HARTMANN Ltd. · Heywood/Lancashire OL10 2TT
- GR – PAUL HARTMANN Hellas A.E. · 16675 Glyfada/Athina
- HK – PAUL HARTMANN Asia-Pacific Ltd. · Hong Kong
- PT – PAUL HARTMANN LDA · 2685-378 Prior Velho
- SG – PAUL HARTMANN Pte. Ltd. · Singapore 609 143
- ZA – HARTMANN-Vitamed (Pty) Ltd. · Sandton 2128

www.hartmann.info

069 60444 (403)

Druck Pantone 280 C

Date · Fecha · Data · Ημερομηνία · Tarih · التاريخ	10.8.	10.8.	11.8.
Time · Hora · Ώρα · Saat · الوقت	8.00	18.15	7.45
Medication / Dosage · Medicamentos / Dosis · Medicamentos / Dosagem Φάρμακα/Δοσολογία · İlaç/Dozaj · الدواء / الجرعة			
SYS	135	152	142
DIA	76	85	72
Pulse · Pulso · Pulsações · Σφυγμός · Nabız · النبض	75	70	86

