



Alexander Valley Healthcare

Hypertension Blood Pressure Control

Redwood Community Health Coalition Promising Practice

This project is supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) under grant number H2QCS30258, Health Center Controlled Networks, for \$1,500,000. This information or content and conclusions are those of the author and should not be construed as the official position or policy of, nor should any endorsements be inferred by HRSA, HHS or the U.S. Government.

PROMISING PRACTICE OVERVIEW

Alexander Valley Healthcare (AVH) increased their hypertension blood pressure control rate from 70.4% in 2016 to 80.8% in 2017. In 2017, AVH engaged their care teams in trainings and competency checks for manual blood pressure measurements. They secured provider buy-in by reviewing, discussing and adopting the RCHC's clinical guidelines. AVH implemented a policy where they do not refill anti-hypertensive medications unless a patient has been seen within six months. AVH's care teams work to establish relationships with patients with elevated BPs by providing education about home BP monitoring, recommending home BP cuffs and reviewing results with their patients.

AIM

To improve blood pressure control among patients with hypertension.

MEASURES

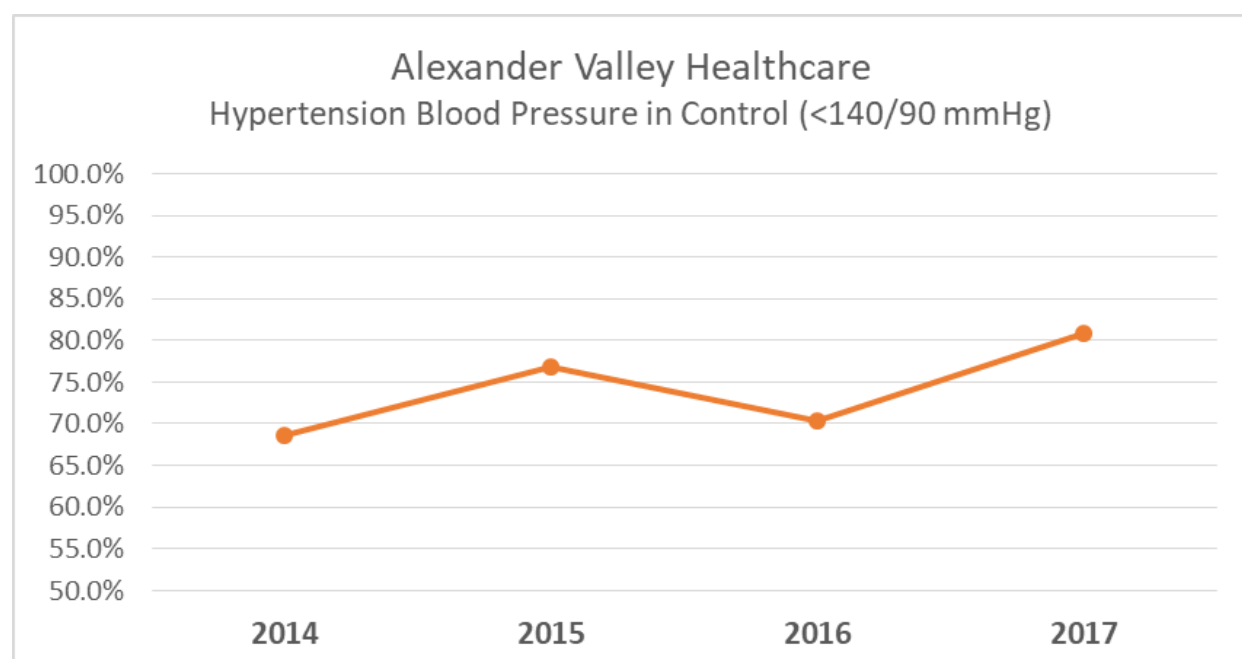
UDS Hypertension Blood Pressure Control

Denominator:

- ✓ Between 18 and 85 years at the end of the reporting period.
- ✓ Was diagnosed with essential hypertension any time before June 30 (if reporting period is calendar year, or if not, 6 months prior to end of reporting period).
- ✓ Had at least one medical visit during reporting period.
- ✓ Exclusions: pregnant during reporting period or with end state renal disease (ESRD), dialysis, or renal transplant before the end of the reporting period.

Numerator:

- ✓ Patients with at least one blood pressure performed within the past year and the latest result had a value less than 140/90 mmHg.



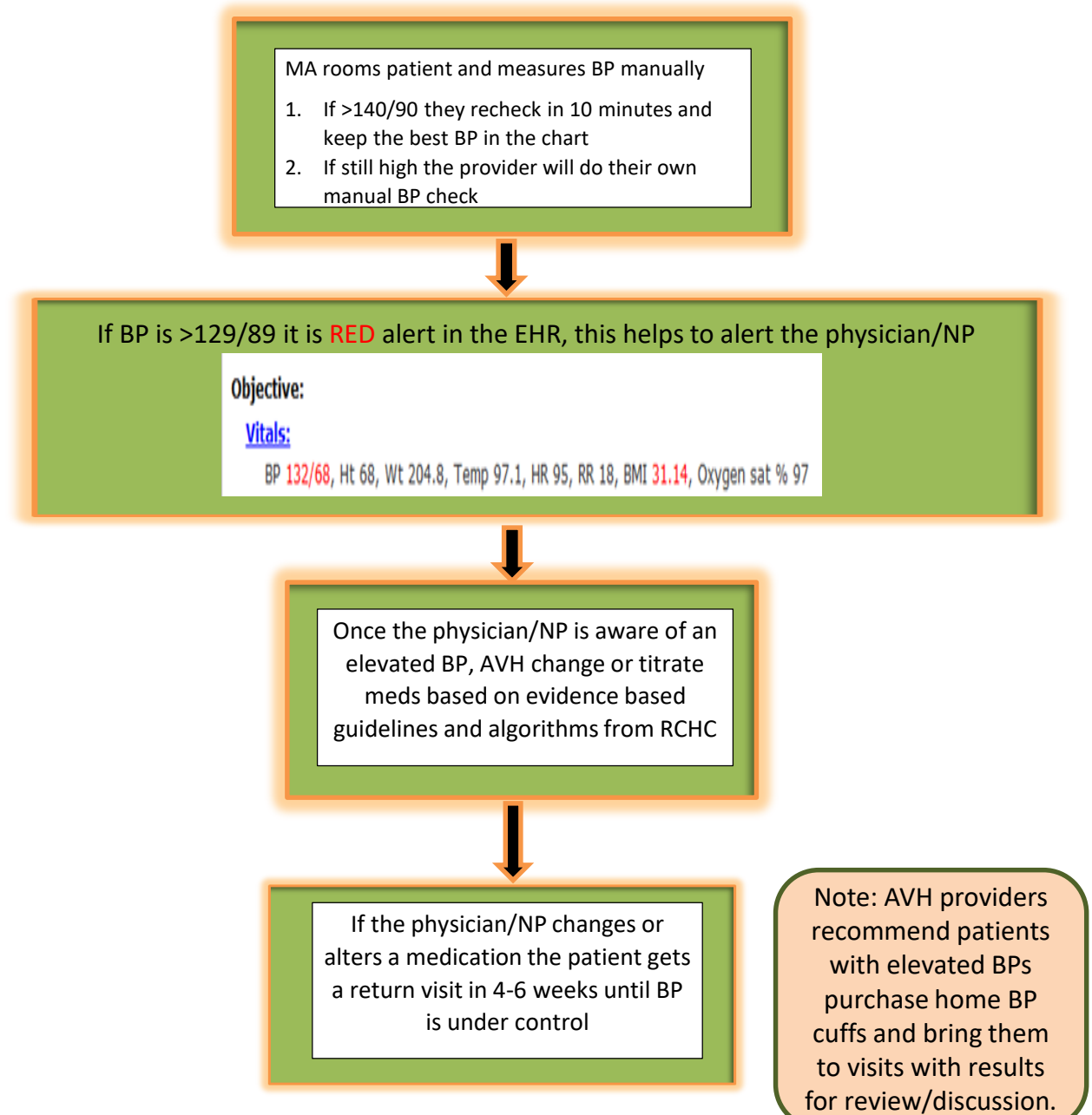
RESULTS TO DATE

AVH continues to increase their BP control rates and are currently at 87% for HTN BP control (7/2018).

ACTIONS TAKEN

- AVH only conducts manual BP checks – more accurate than machines (AVH does not own any automated BP machines).
- Conduct trainings and competency tests on how to properly measure a patient's BP.
- Turned on BP elevated RED alert in the EHR for providers.
- AVH full time staff includes three physicians and one NP. AVH providers agree to follow RCHC's evidence-based guideline for HTN management and all providers are on the same page about meds, dosing, follow up and protocols. Being a smaller site helps because AVH providers can communicate easily with each other.
- AVH care teams will not refill BP medication if has not been seen in the health center within six months.
- Patients are educated on how to measure their BP at home and record it for review during their office visit.
- AVH's patient education resource is available through EHR (Healthwise).

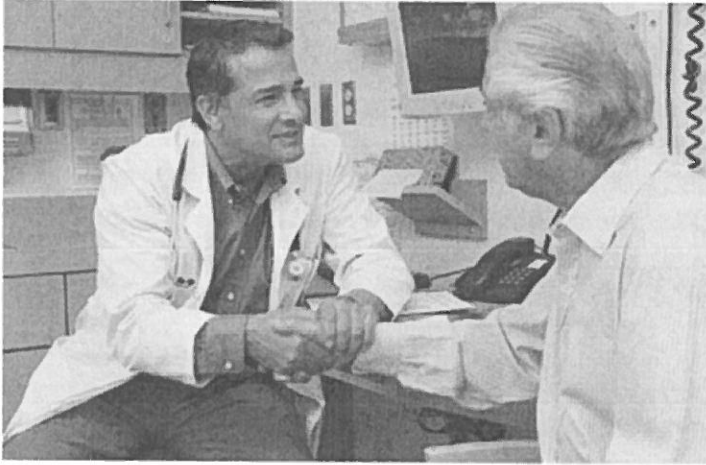
WORKFLOW



LESSONS LEARNED

1. Manual BP checks are more accurate.
2. Being a small health center with four providers all ~5 years out of medical school makes it easier to provide consistent, standardized care.
3. Red alert in the EHR for elevated BPs makes it visible and hard to miss.
4. Requiring patients to come into the health center for BP check if their last BP was elevated in order to refill medications has been a successful strategy.

High Blood Pressure: Care Instructions



Your Care Instructions

If your blood pressure is usually above 130/80, you have high blood pressure, or hypertension. That means the top number is 130 or higher or the bottom number is 80 or higher, or both.

Despite what a lot of people think, high blood pressure usually doesn't cause headaches or make you feel dizzy or lightheaded. It usually has no symptoms. But it does increase your risk for heart attack, stroke, and kidney or eye damage. The higher your blood pressure, the more your risk increases.

Your doctor will give you a goal for your blood pressure. Your goal will be based on your health and your age.

Lifestyle changes, such as eating healthy and being active, are always important to help lower blood pressure. You might also take medicine to reach your blood pressure goal.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to make and go to all appointments, and call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

How can you care for yourself at home?

Medical treatment

- If you stop taking your medicine, your blood pressure will go back up. You may take one or more types of medicine to lower your blood pressure. Be safe with medicines. Take your medicine exactly as prescribed. Call your doctor if you think you are having a problem with your medicine.

- Talk to your doctor before you start taking aspirin every day. Aspirin can help certain people lower their risk of a heart attack or stroke. But taking aspirin isn't right for everyone, because it can cause serious bleeding.
- See your doctor regularly. You may need to see the doctor more often at first or until your blood pressure comes down.
- If you are taking blood pressure medicine, talk to your doctor before you take decongestants or anti-inflammatory medicine, such as ibuprofen. Some of these medicines can raise blood pressure.
- Learn how to check your blood pressure at home.

Lifestyle changes

- Stay at a healthy weight. This is especially important if you put on weight around the waist. Losing even 10 pounds can help you lower your blood pressure.
- If your doctor recommends it, get more exercise. Walking is a good choice. Bit by bit, increase the amount you walk every day. Try for at least 30 minutes on most days of the week. You also may want to swim, bike, or do other activities.
- Avoid or limit alcohol. Talk to your doctor about whether you can drink any alcohol.
- Try to limit how much sodium you eat to less than 2,300 milligrams (mg) a day. Your doctor may ask you to try to eat less than 1,500 mg a day.
- Eat plenty of fruits (such as bananas and oranges), vegetables, legumes, whole grains, and low-fat dairy products.
- Lower the amount of saturated fat in your diet. Saturated fat is found in animal products such as milk, cheese, and meat. Limiting these foods may help you lose weight and also lower your risk for heart disease.
- Do not smoke. Smoking increases your risk for heart attack and stroke. If you need help quitting, talk to your doctor about stop-smoking programs and medicines. These can increase your chances of quitting for good.

When should you call for help?



Call 911 anytime you think you may need emergency care. This may mean having symptoms that suggest that your blood pressure is causing a serious heart or blood vessel problem. Your blood pressure may be over 180/120.

For example, call 911 if:

- You have symptoms of a heart attack. These may include:
 - Chest pain or pressure, or a strange feeling in the chest.
 - Sweating.
 - Shortness of breath.
 - Nausea or vomiting.
 - Pain, pressure, or a strange feeling in the back, neck, jaw, or upper belly or in one or both shoulders or arms.
 - Lightheadedness or sudden weakness.
 - A fast or irregular heartbeat.

- You have symptoms of a stroke. These may include:
 - Sudden numbness, tingling, weakness, or loss of movement in your face, arm, or leg, especially on only one side of your body.
 - Sudden vision changes.
 - Sudden trouble speaking.
 - Sudden confusion or trouble understanding simple statements.
 - Sudden problems with walking or balance.
 - A sudden, severe headache that is different from past headaches.
- You have severe back or belly pain.

Do not wait until your blood pressure comes down on its own. Get help right away.

Call your doctor now or seek immediate care if:

- Your blood pressure is much higher than normal (such as 180/120 or higher), but you don't have symptoms.
- You think high blood pressure is causing symptoms, such as:
 - Severe headache.
 - Blurry vision.

Watch closely for changes in your health, and be sure to contact your doctor if:

- Your blood pressure measures higher than your doctor recommends at least 2 times. That means the top number is higher or the bottom number is higher, or both.
- You think you may be having side effects from your blood pressure medicine.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/patientEd>

Enter **X567** in the search box to learn more about "**High Blood Pressure: Care Instructions**".

©2006-2018 Healthwise, Incorporated.

Care instructions adapted under license by Alexander Valley Healthcare. This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

Presión arterial alta: Instrucciones de cuidado [High Blood Pressure: Care Instructions]



Instrucciones de cuidado

Si su presión arterial suele ser superior a 130/80, usted tiene presión arterial alta o hipertensión. Esto significa que el número de arriba es 130 o más alto o que el número de abajo es 80 o más alto, o ambas cosas.

A pesar de lo que mucha gente cree, la hipertensión no suele causar dolor de cabeza ni provocar mareos o aturdimiento. Generalmente, no presenta síntomas. Sin embargo, aumenta el riesgo de ataque al corazón, ataque cerebral, y daños en los riñones o en los ojos. A mayor presión arterial, mayor riesgo.

Su médico le dará una meta para su presión arterial. Su meta se basará en su salud y su edad.

Los cambios de estilo de vida, como alimentarse en forma saludable y hacer actividad, siempre son importantes para ayudarle a bajar la presión arterial. También podría tomar medicamentos para lograr su meta para la presión arterial.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

Tratamiento médico

- Si deja de tomar sus medicamentos, su presión arterial volverá a subir. Es posible que deba tomar un tipo de medicamento, o más de uno, para reducir la presión arterial. Sea prudente con los medicamentos. Tome su medicamento exactamente como se lo hayan indicado. Llame a su médico si cree estar teniendo problemas con su medicamento.
- Hable con su médico antes de empezar a tomar aspirina todos los días. La aspirina puede ayudar a determinadas personas a reducir su riesgo de tener un ataque cardíaco o un ataque cerebral. Pero tomar aspirina no es adecuado para todo el mundo, debido a que puede causar sangrado grave.
- Visite a su médico periódicamente. Usted podría necesitar consultar a su médico con más frecuencia al principio o hasta que se reduzca su presión arterial.
- Si usted está tomando medicamentos para la presión arterial, hable con su médico antes de tomar medicamentos descongestionantes o antiinflamatorios, como ibuprofeno. Algunos de estos medicamentos pueden elevar la presión arterial.
- Aprenda a revisarse la presión arterial en su hogar.

Cambios en el estilo de vida

- Mantenga un peso saludable. Esto es particularmente importante si aumenta de peso en la zona de la cintura. Bajar solo 10 libras (4.5 kg) puede ayudarle a reducir su presión arterial.
- Haga más ejercicios si su médico se lo recomienda. Caminar es una buena opción. Poco a poco, aumente la distancia que camina todos los días. Intente hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. También podría nadar, montar en bicicleta o hacer otras actividades.
- No tome alcohol o limite la cantidad que bebe. Hable con su médico acerca de si puede tomar alcohol.
- Trate de limitar la cantidad de sodio que consume a menos de 2,300 miligramos (mg) al día. Su médico podría pedirle que trate de consumir menos de 1,500 mg al día.
- Coma abundantes frutas (como bananas [plátanos] y naranjas), verduras, legumbres, granos integrales y productos lácteos de bajo contenido de grasa.
- Reduzca la cantidad de grasas saturadas en su dieta. Los productos derivados de los animales, como la leche, el queso y la carne, contienen grasas saturadas. El limitar estos alimentos podría ayudarle a bajar de peso y también reducir su riesgo de una enfermedad cardíaca.
- No fume. El hábito de fumar aumenta su riesgo de ataque cerebral y ataque al corazón. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Esto puede significar que tiene síntomas que sugieren que su presión arterial le está causando un problema cardíaco o vascular grave. Su presión arterial podría ser superior a 180/110.

Por ejemplo, llame al 911 si:

- Tiene síntomas de un ataque al corazón. Estos pueden incluir:
 - Dolor o presión en el pecho, o una sensación extraña en el pecho.
 - Sudoración.
 - Falta de aire.
 - Náuseas o vómito.
 - Dolor, presión o una sensación extraña en la espalda, el cuello, la mandíbula, la parte superior del abdomen o en uno o ambos hombros o brazos.
 - Aturdimiento o debilidad repentina.
 - Latidos del corazón rápidos o irregulares.
- Tiene síntomas de un ataque cerebral. Estos pueden incluir:
 - Entumecimiento, hormigueo, debilidad o parálisis repentinos en la cara, el brazo o la pierna, sobre todo en un solo lado del cuerpo.
 - Cambios repentinos en la visión.
 - Dificultades repentinas para hablar.
 - Confusión repentina o dificultad súbita para comprender frases sencillas.
 - Problemas repentinos para caminar o mantener el equilibrio.
 - Dolor de cabeza intenso y repentino, distinto de los dolores de cabeza anteriores.
- Tiene un dolor intenso en la espalda o el abdomen.

No espere a que la presión arterial baje por sí sola. Obtenga ayuda de inmediato.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención de inmediato si:

- Tiene la presión arterial mucho más alta de lo normal (como 180/110 o más alta), pero no tiene síntomas.
- Piensa que la presión arterial alta le está provocando síntomas, como:
 - Dolor de cabeza intenso.
 - Visión borrosa.

Vigile de cerca los cambios en su salud, y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Su presión arterial mide 140/90 o más en al menos 2 ocasiones. Esto significa que el número de arriba es 140 o superior o el número de abajo es 90 o superior, o ambas cosas.
- Cree que podría estar teniendo efectos secundarios de los medicamentos para la presión arterial.
- Su presión arterial suele ser normal, pero se eleva por encima de lo normal en al menos 2 ocasiones.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

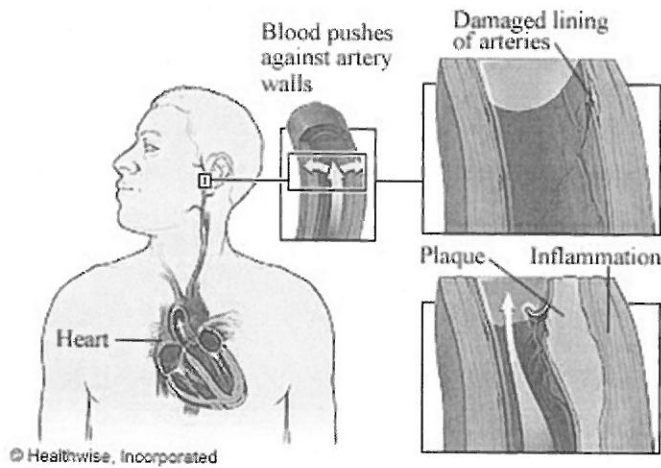
Vaya a <https://www.healthwise.net/patientEd>

Escriba **X567** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Presión arterial alta: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2018 Healthwise, Incorporated.

Instrucciones de cuidado adaptadas bajo licencia por Alexander Valley Healthcare. Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

Learning About High Blood Pressure



What is high blood pressure?

Blood pressure is a measure of how hard the blood pushes against the walls of your arteries. It's normal for blood pressure to go up and down throughout the day, but if it stays up, you have high blood pressure. Another name for high blood pressure is hypertension.

Two numbers tell you your blood pressure. The first number is the systolic pressure. It shows how hard the blood pushes when your heart is pumping. The second number is the diastolic pressure. It shows how hard the blood pushes between heartbeats, when your heart is relaxed and filling with blood.

A blood pressure of less than 120/80 (say "120 over 80") is ideal for an adult. High blood pressure is 130/80 or higher. You have high blood pressure if your top number is 130 or higher or your bottom number is 80 or higher, or both.

What happens when you have high blood pressure?

- Blood flows through your arteries with too much force. Over time, this damages the walls of your arteries. But you can't feel it. High blood pressure usually doesn't cause symptoms.
- Fat and calcium start to build up in your arteries. This buildup is called plaque. Plaque makes your arteries narrower and stiffer. Blood can't flow through them as easily.
- This lack of good blood flow starts to damage some of the organs in your body. This can lead to problems such as coronary artery disease and heart attack, heart failure, stroke, kidney failure, and eye damage.

How can you prevent high blood pressure?

- Stay at a healthy weight.

- Try to limit how much sodium you eat to less than 2,300 milligrams (mg) a day. If you limit your sodium to 1,500 mg a day, you can lower your blood pressure even more.
 - Buy foods that are labeled "unsalted," "sodium-free," or "low-sodium." Foods labeled "reduced-sodium" and "light sodium" may still have too much sodium.
 - Flavor your food with garlic, lemon juice, onion, vinegar, herbs, and spices instead of salt. Do not use soy sauce, steak sauce, onion salt, garlic salt, mustard, or ketchup on your food.
 - Use less salt (or none) when recipes call for it. You can often use half the salt a recipe calls for without losing flavor.
- Be physically active. Get at least 30 minutes of exercise on most days of the week. Walking is a good choice. You also may want to do other activities, such as running, swimming, cycling, or playing tennis or team sports.
- Limit alcohol to 2 drinks a day for men and 1 drink a day for women.
- Eat plenty of fruits, vegetables, and low-fat dairy products. Eat less saturated and total fats.

How is high blood pressure treated?

- Your doctor will suggest making lifestyle changes. For example, your doctor may ask you to eat healthy foods, quit smoking, lose extra weight, and be more active.
- If lifestyle changes don't help enough, your doctor may recommend that you take medicine.
- When blood pressure is very high, medicines are needed to lower it.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to make and go to all appointments, and call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

Where can you learn more?

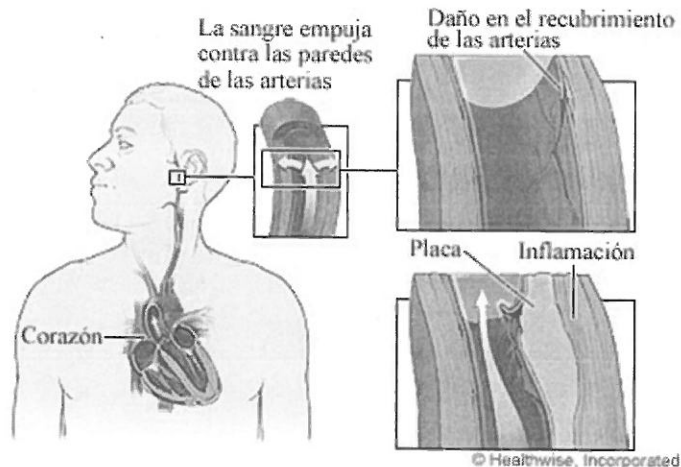
Go to <https://www.healthwise.net/patientEd>

Enter **P501** in the search box to learn more about "**Learning About High Blood Pressure**".

©2006-2018 Healthwise, Incorporated.

Care instructions adapted under license by Alexander Valley Healthcare. This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

Aprenda sobre la presión arterial alta [Learning About High Blood Pressure]



¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es una medida de la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Es normal que la presión arterial suba y baje a lo largo del día, pero si se mantiene alta, usted tiene la presión arterial alta. Otro nombre para la presión arterial alta es hipertensión.

Dos números le indican su presión arterial. El primer número indica la presión sistólica. Esta muestra qué tan fuerte presiona la sangre cuando el corazón está bombeando. El segundo número indica la presión diastólica. Esta muestra qué tan fuerte presiona la sangre entre latidos, cuando el corazón está relajado y se está llenando de sangre.

Una presión arterial de menos de 120/80 (se dice "120 sobre 80") es ideal para un adulto. La presión arterial alta es de 130/80 o superior. Usted tiene la presión arterial alta si el número de arriba es 130 o más alto o el número de abajo es 80 o más alto, o ambas cosas.

¿Qué ocurre cuando tiene presión arterial alta?

- La sangre fluye por las arterias con demasiada fuerza. Con el tiempo, esto daña las paredes de las arterias. Pero usted no puede sentirlo. La presión arterial alta generalmente no causa síntomas.
- La grasa y el calcio empiezan a acumularse en las arterias. Esta acumulación se llama placa. La placa hace que las arterias sean más estrechas y más rígidas. La sangre no puede fluir a través de ellas tan fácilmente.
- Esta falta de un buen flujo de sangre empieza a dañar algunos de los órganos de su cuerpo. Esto puede conducir a problemas como la enfermedad de las arterias coronarias y un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, ataque cerebral, insuficiencia renal y daño a los ojos.

¿Cómo puede prevenir la presión arterial alta?

- Mantenga un peso saludable.
- Trate de limitar la cantidad de sodio que consume a menos de 2,300 miligramos (mg) al día. Si limita su consumo de sodio a 1,500 mg al día, puede reducir su presión arterial aún más.
 - Compre alimentos cuya etiqueta diga "sin sal" ("unsalted"), "libre de sodio" ("sodium-free") o "bajo en sodio" ("low-sodium"). Los alimentos que indiquen en la etiqueta "reducido en sodio" ("reduced-sodium") y "poco sodio" ("light sodium") aún pueden contener demasiado sodio.
 - Sazone sus comidas con ajo, jugo de limón, cebolla, vinagre, hierbas y especias en lugar de sal. No use salsa de soya, salsa para carnes, sal de cebolla, sal de ajo, mostaza ni ketchup (salsa de tomate) en sus alimentos.
 - Use menos sal (o nada) de lo que indique la receta. Por lo general, puede añadir la mitad de la cantidad de sal que pide la receta sin que la comida pierda el sabor.
- Manténgase activo físicamente. Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. Caminar es una buena opción. Quizá también desee hacer otras actividades, como correr, nadar, montar en bicicleta, jugar al tenis o practicar otros deportes de equipo.
- Limite el alcohol a 2 bebidas al día para los hombres y 1 bebida al día para las mujeres.
- Coma muchas frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa. Coma menos grasas saturadas y grasas totales.

¿Cómo se trata la presión arterial alta?

- Su médico le sugerirá hacer cambios en el estilo de vida. Por ejemplo, es posible que su médico le pida que coma alimentos saludables, que deje de fumar, que baje de peso y que sea más activo.
- Si los cambios de estilo de vida no ayudan lo suficiente o su presión arterial es muy alta, tendrá que tomar medicamentos todos los días.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://www.healthwise.net/patientEd>

Escriba **P501** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de **"Aprenda sobre la presión arterial alta"**.

©2006-2018 Healthwise, Incorporated.

Instrucciones de cuidado adaptadas bajo licencia por Alexander Valley Healthcare. Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.