

POMIAR CIŚNIENIA W WARUNKACH DOMOWYCH

PRZED WYKONANIEM POMIARU

- jeśli dokonujesz pomiaru na danym urządzeniu po raz pierwszy – przeczytaj instrukcję producenta dołączoną do urządzenia; sprawdź, czy rozmiar mankietu jest dopasowany do Twojego obwodu ramienia (nie jest za ciasny lub zbyt luźny)
- sprawdź, czy ciśnieniomierz działa i ma naładowane baterie
- pamiętaj, aby co najmniej przez 30 minut przed pomiarem:
 - nie pić kawy, mocnej herbaty
 - nie pić alkoholu
 - nie palić papierosów
 - nie spożywać obfitego posiłku
 - unikać wysiłku
- zadбай, aby pomiar ciśnienia odbywał się w cichym pomieszczeniu o komfortowej temperaturze
- bezpośrednio przed pomiarem odpocznij w pozycji siedzącej przez 3 do 5 minut
- usiądź wygodnie na krześle, oprzyj plecy o oparcie krzesła, nie krzyżuj nóg, stopy oprzyj o podłogę
- pomiaru dokonuj zawsze na tym samym ramieniu (zgodnie ze wskazówkami lekarza lub farmaceuty)
- ramię do pomiaru powinno być odsłonięte, w razie potrzeby zdejmij biżuterię i/lub zegarek, owiń mankiety ciśnieniomierza wokół ramienia, dociśnij rzepy mankietu – mankiety ma znajdować się na wysokości serca
- rękę z założonym mankiem rozluźnij, zegnij w łokciu oraz oprzyj o blat stołu

WYKONANIE POMIARU

- uruchom urządzenie i postępuj zgodnie z informacjami, jakie pojawią się na wyświetlaczu
- podczas pomiaru oddychaj spokojnie, nie rozmawiaj, nie wykonuj gwałtownych ruchów

PO WYKONANIU POMIARU

- odczytaj i zanotuj dokładny wynik w dzienniczku (nie zaokrąglaj): ciśnienie skurczowe, rozkurczowe, puls (tętno), wraz z datą i godziną pomiaru oraz w razie potrzeby z dodatkowymi informacjami (np. ból, zawroty głowy, gorączka, złe samopoczucie, stres)
- w sytuacji wykonywania kolejnego pomiaru odczekaj 1-2 minuty

Opracowano na podstawie:

- *Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce 2021;7(2): 81-88; Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce 2021;7(4): 243-250*
- *Wtyczne konsultantów krajowych w dziedzinie medycyny rodzinnej, hipertensjologii i kardiologii dotyczące opieki nad pacjentem z nadciśnieniem tętniczym w podstawowej opiece zdrowotnej, z uwzględnieniem opieki koordynowanej z dnia 08.02.2023 roku*



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE
OPIEKA
FARMACEUTYCZNA

dzienniczek pomiaru ciśnienia tętniczego

Dane pacjenta:

Ręka wybrana do pomiaru:

lewa ☐ prawa ☐

Ciśnieniomierz:

Rozmiar mankietu:

Wykonuj po dwa pomiary (w odstępach około 1-2 minut) dwa razy dziennie w schemacie 2x2, to znaczy dwa pomiary rano i dwa pomiary wieczorem - przed posiłkiem i przed przyjęciem leków obniżających ciśnienie. Zapisuj po dwa odczyty z pomiaru porannego i wieczornego.

Pamiętaj!

Przed każdą wizytą u lekarza wykonuj pomiary przez siedem kolejnych dni. W pozostałych okresach – co najmniej 1-2 razy w tygodniu o różnych porach.

