Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Praktyczny zapis do omówienia z personelem medycznym

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

MÓJ DZIENNICZEK DOMOWYCH POMIARÓW CIŚNIENIA

Prawidłowy pomiar i regularne zapisy pomagają bezpiecznie ocenić leczenie

Imię i nazwisko _____

Telefon _____

Lekarz prowadzący _____

Osoba do kontaktu i telefon _____

Rozpoczęcie zapisów _____

Moja przychodnia

Placówka	Adres i kontakt
Przychodnia Na Wzgórzu	ul. Jaworzniaków 37, 80-180 Gdańsk
Przychodnia Rodzinna Kolbudy	ul. Staromłyńska 24, 83-050 Kolbudy
Rejestracja	tel. 512 844 844

Zabieraj dzienniczek na wizyty. Nie zmieniaj samodzielnie dawek leków na podstawie pojedynczego wyniku.

UWAGA:

DZIENNICZKI POMIARÓW CIŚNIENIA w formie książeczki dostępne także na ternie naszych przychodni.

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Instrukcja prawidłowego pomiaru

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

JAK PRAWIDŁOWO MIERZYĆ CIŚNIENIE

Używaj automatycznego, zwalidowanego ciśnieniomierza naramiennego z mankietem dobranym do obwodu ramienia.

1	**Przygotuj się.** Przez 30 minut przed pomiarem nie pij kawy ani alkoholu, nie pal i nie wykonuj wysiłku. Opróżnij pęcherz.
2	**Odpocznij.** Usiądź spokojnie na co najmniej 5 minut. Nie rozmawiaj i nie korzystaj w tym czasie z telefonu.
3	**Przyjmij prawidłową pozycję.** Oprzyj plecy. Stopy połóż płasko na podłodze, nóg nie krzyżuj. Ramię rozluźnij i podeprzyj na wysokości serca.
4	**Załóż mankiet.** Załóż go na odsłonięte ramię. Dolny brzeg powinien znajdować się 2–3 cm nad zgięciem łokciowym. Mankiet musi pasować do obwodu ramienia.
5	**Wykonaj dwa pomiary.** Mierz na tej samej ręce, zgodnie z zaleceniem personelu. Wykonaj 2 pomiary w odstępie około 1 minuty i zapisz oba wyniki.
6	**Zapisz kontekst.** Zanotuj tętno, objawy, nietypowe zdarzenia oraz informację o pominiętej lub zmienionej dawce leku.

Pamiętaj

- Pierwszy raz zmierz ciśnienie na obu ramionach zgodnie z instrukcją personelu. Do dalszych zapisów używaj ręki wskazanej przez lekarza lub pielęgniarkę.
- Mierz o podobnych porach, zwykle przed posiłkiem i przed przyjęciem leków, jeśli personel nie zalecił inaczej.
- Nieregularny rytm serca może utrudniać automatyczny pomiar. Jeżeli aparat często sygnalizuje arytmię, omów to z personelem medycznym.

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Jak prowadzić zapisy i kiedy reagować

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

JAK CZĘSTO MIERZYĆ I JAK CZYTAĆ WYNIKI

Przed planowaną kontrolą

- Jeżeli lekarz nie zalecił inaczej, wykonuj pomiary rano i wieczorem przez co najmniej 3 dni, a najlepiej przez 7 kolejnych dni.
- Za każdym razem wykonaj dwa pomiary w odstępie około minuty. Zapisz oba wyniki, tętno i samopoczucie.
- Nie wykonuj wielu kolejnych pomiarów tylko po to, aby uzyskać niższą wartość. Dodatkowy pomiar zrób przy niepokojących objawach i opisz sytuację.

Co oznaczają wyniki domowe

Wynik	Co zrobić
Średnia domowa poniżej 135/85 mmHg	Zwykle nie spełnia progu rozpoznania nadciśnienia w pomiarach domowych. Indywidualny cel może być jednak inny.
Średnia domowa 135/85 mmHg lub wyższa	Umów konsultację i pokaż serię prawidłowo wykonanych pomiarów. Pojedynczy wynik nie wystarcza do rozpoznania.
Wynik nietypowo niski lub wysoki	Odpocznij i powtórz pomiar. Oceń samopoczucie. Nie odstawiaj ani nie zwiększaj samodzielnie dawki leku.

Kiedy potrzebna jest pilna pomoc

Jeżeli wynik wynosi około 180/120 mmHg lub więcej, odczekaj co najmniej minutę i zmierz ponownie. Jeśli wynik nadal jest tak wysoki i występuje ból w klatce piersiowej, duszność, osłabienie lub drętwienie kończyn, zaburzenia mowy albo widzenia, silny nowy ból głowy, omdlenie lub splątanie – zadzwoń pod 112 lub 999.

Bez powyższych objawów, ale przy utrzymującym się wyniku około 180/120 mmHg lub wyższym, skontaktuj się pilnie z personelem medycznym. Nie czekaj na planową wizytę i nie zmieniaj samodzielnie leczenia.

Niepokojące samopoczucie jest ważne niezależnie od liczby

- Przy bólu w klatce piersiowej, duszności, objawach udaru, omdleniu lub innym stanie zagrożenia życia wezwij pomoc – nie opóźniaj działania z powodu kolejnych pomiarów.

Źródła: aktualne materiały NFZ dotyczące pomiarów domowych oraz zalecenia dotyczące postępowania przy bardzo wysokim ciśnieniu. Indywidualne zalecenia lekarza mają pierwszeństwo.

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Zapisy ważne podczas kontroli

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

WIZYTY KONTROLNE I PLAN LECZENIA

Dzienniczek zabierz na każdą wizytę u lekarza lub pielęgniarki

Mój plan pomiarów

Mierzę rano około godz. _____

Mierzę wieczorem około godz.

_____

Ramię wybrane do pomiarów _____

Mój indywidualny cel ciśnienia ustalony z lekarzem

_____

Wizyty i zalecenia

Data	Osoba prowadząca	Zalecenia i zmiany leczenia

Aktualne leki

Nazwa leku	Dawka	Pora przyjmowania	Uwagi

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Karta pomiarów 1 z 4

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

KARTA DOMOWYCH POMIARÓW CIŚNIENIA

Wykonaj dwa pomiary w odstępie około minuty i zapisz oba wyniki

Data	Pora	Pomiar 1 SYS/DIA	Pomiar 2 SYS/DIA	Tętno	Samopoczucie i uwagi
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				

SYS – ciśnienie skurczowe • DIA – ciśnienie rozkurczowe • R – rano • W – wieczorem

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Karta pomiarów 2 z 4

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

KARTA DOMOWYCH POMIARÓW CIŚNIENIA

Wykonaj dwa pomiary w odstępie około minuty i zapisz oba wyniki

Data	Pora	Pomiar 1 SYS/DIA	Pomiar 2 SYS/DIA	Tętno	Samopoczucie i uwagi
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				
	R / W				

SYS – ciśnienie skurczowe • DIA – ciśnienie rozkurczowe • R – rano • W – wieczorem