

# ZAŁĄCZNIK VI



NACISKIENNICTWO  
OPIEKA  
FARMACEUTYCZNA

## dzienniczek pomiaru ciśnienia

### POMIAR CIŚNIENIA W WARUNKACH DOMOWYCH

#### PRZED WYKONANIEM POMIARU

- jeśli dokonujesz pomiaru na danym urządzeniu po raz pierwszy - przeczytaj instrukcję producenta dołączonej 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 odświeżone, w razie potrzeby zdejmij biżuterię i/lub zegarek, owiń mankieta ciśnieniomierza wokół ramienia, dociśnij rzepy mankieta – mankieta ma znajdować się na wysokości serca
- rękę z założonym mankiemetem 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:

- Naciskiennictwo Tętnicze w Praktyce 2021(7)3: S4-S8. Naciskiennictwo Tętnicze w Praktyce 2021(7)3: 242-250
- Wytyczne konsultantów krajowych w dziedzinie anestezjologii, hipertensjologii i kardiologii dotyczące opieki nad pacjentem z nadciśnieniem tętniczym w podstawowej opiece zdrowotnej, z uwzględnieniem opieki koordynowanej z dnia 05.02.2025 roku

Dane pacjenta: .....

Ręka wybrana do pomiaru:

lewa  prawa

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.

