

REGISTRE AMPA (AUTOMESURA DE LA PRESSIÓ ARTERIAL)

Algunes persones poden tenir xifres altes de PA a la consulta i al prendre-la farmàcia oa casa, la pressió completament normal.

Aquest pot ser el cas, pel que li recomanem realitzar preses de tensió al seu domicili per poder avaluar el seu cas en la propera visita.

PRENDRE PRESSIÓ ARTERIAL CORRECTAMENT. CONDICIONS PRÈVIES A LA PRESA DE LA PRESSIÓ

- **Relaxació física**
 - ✓ Evitar fer exercici físic previ
 - ✓ Repòs durant 5 minuts abans de la presa
 - ✓ Posició adequada: esquena recolzada al respatllet, braç en repòs i a l'altura del cor, cames sense creuar
 - ✓ Evitar prendre la tensió en casos de disconfort, amb la bufeta plena (anar abans al WC), etc.

- **Relaxació ambiental**
 - ✓ Ambient tranquil i confortable, relaxació prèvia a la presa
 - ✓ Reduir l'ansietat i inquietud en la mesura dels possible
 - ✓ Minimitzar l'activitat mental: no parlar, no preguntar.

- **Circumstàncies a evitar**
 - ✓ Consum de cafeïna o tabac en els 15 minuts previs
 - ✓ Agitació psíquica o emocional. Prendre la PA amb simptomatologia (dolor, etc)

- **Equip automàtic validat i calibrat en l'últim any**
 - ✓ Posar el braçalet i fer la presa segons les instruccions del fabricant de l'aparell

Utilitza un aparell de mesura automàtic a semiautomàtic validat, és a dir que estigui recomanat per experts. Pot ser-li d'utilitat el llistat que apareix en a <http://dableducation.com>

Es recomana revisar els aparells almenys una vegada cada dos anys.

Seguiu les instruccions del seu metge / infermera pel que fa a les preses de tensió que deu realitzar, i porti les anotacions a la consulta.

NOM:
DATA:

Nº Hª:

BRAÇ: ESQUERRA/DRET	SISTÒLICA (màxima)	MITJA PAS	DIASTÒLICA (mínima)	MITJA PAD	PULSACIONS (FC)
8-10 HORES Abans de la medicació					
12-14 HORES Abans del dinar					
19-21 HORES Abans del sopar					
23-01 HORES Abans de dormir					

BRAÇ: ESQUERRA/DRET	SISTÒLICA (màxima)	MITJA PAS	DIASTÒLICA (mínima)	MITJA PAD	PULSACIONS (FC)
8-10 HORES Abans de la medicació					
12-14 HORES Abans del dinar					
19-21 HORES Abans del sopar					
23-01 HORES Abans de dormir					

BRAÇ: ESQUERRA/DRET	SISTÒLICA (màxima)	MITJA PAS	DIASTÒLICA (mínima)	MITJA PAD	PULSACIONS (FC)
8-10 HORES Abans de la medicació					
12-14 HORES Abans del dinar					
19-21 HORES Abans del sopar					
23-01 HORES Abans de dormir					

BRAÇ: ESQUERRA/DRET	SISTÒLICA (màxima)	MITJA PAS	DIASTÒLICA (mínima)	MITJA PAD	PULSACIONS (FC)
8-10 HORES Abans de la medicació					
12-14 HORES Abans del dinar					
19-21 HORES Abans del sopar					
23-01 HORES Abans de dormir					

BRAÇ: ESQUERRA/DRET	SISTÒLICA (màxima)	MITJA PAS	DIASTÒLICA (mínima)	MITJA PAD	PULSACIONS (FC)
8-10 HORES Abans de la medicació					
12-14 HORES Abans del dinar					
19-21 HORES Abans del sopar					
23-01 HORES Abans de dormir					

BRAÇ: ESQUERRA/DRET	SISTÒLICA (màxima)	MITJA PAS	DIASTÒLICA (mínima)	MITJA PAD	PULSACIONS (FC)
8-10 HORES Abans de la medicació					
12-14 HORES Abans del dinar					
19-21 HORES Abans del sopar					
23-01 HORES Abans de dormir					