

REGISTRE AMPA (AUTOMESURA DE LA PRESSIÓ ARTERIAL)

Algunes persones poden tenir xifres altes de PA a la consulta i al prendre's la pressió a la farmàcia o a casa és completament normal.

Aquest pot ser el seu cas, i per això recomanem realitzar mesures de pressió arterial al seu domicili per poder avaluar el seu cas durant la propera visita.

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

- **Relaxació física**
 - ✓ Evitar fer exercici físic prèviament.
 - ✓ Repòs durant 5 minuts abans de la mesura.
 - ✓ 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, durant els 15 minuts previs a la consulta.
 - ✓ 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

Hem de utilitzar un aparell de mesura automàtic o 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.

Segueixi les instruccions del seu metge / infermera pel que fa a les preses de pressió que ha de 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					