



## PAZIENTEAREN ZAKO JARRAIBIDEAK PRESIO ARTERIALAREN AUTONEURKETA (PAAN)

### Noiz neurtu behar da arteria-presioa?

#### Zein egunetan?

Aukeratu asteko egun bat, ahal dela laneguna, eta neurtu arteria-presioa beti asteko egun horretan eta ordutegi berean. \_\_\_\_\_ astero.

#### Zein ordutan?

Goizez (06:00 etatik 09:00etara). Gosaldu eta botikak hartu aurretik.

Arratsaldez (18:00etatik 21:00etara). Afaldu eta botikak hartu aurretik (halakorik balego).

### Nola neurtu behar da presio arteriala?

#### Neurtzen hasi aurretik:

**LASAITU**

- 1.- Neurketa egin baino **5 minutu lehenago** eserita egon, giro atsegin, lasai eta zaratarik gabe.
- 2.- Ez egin aurretik ariketa fisiko bizirik.
- 3.- Ez hartu kaferik edo erre neurketa egin baino 15 minutu lehenago.
- 4.- Egin neurketa hipertentsiorako **sendagaiak hartu aurretik**.

#### Neurria hartzeko unean:

- 1.- **Eseri eroso**, bizkarra zuzen, aulkiaren bizkarraldean etzan eta besoak ere jarrita dituzula bihotzaren parean mantenduz eta hankak gurutzatu gabe.
- 2.- Hartu presioa besoan \_\_\_\_\_
- 3.- Saihestu besoa estutzen duten arropak (kendu arropa lodiak eta ez bildu konprimitu ahal izateko moduan)
- 4.- Jarri mahukatxo presiorik egin gabe, 2 cm ukondoaren gainetik.
- 5.- Ez mugitu besoa eta ez hitz egin neurketa egiten duzun bitartean.
- 6.- Egin **3 neurketak horietako bakoitzaren artean 2 edo 3 minutuko** tartearekin.
- 7.- **Idatzi zehatz-mehatz** pantailan agertzen diren **zifra guztiak** neurketa-kartillan.