

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ:

## ▶ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

**ΠΡΙΝ ΜΕΤΡΗΣΕΤΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

ΟΔΗΓΙΕΣ

- 1 Μετρήσεις για 7 εργάσιμες μέρες μέσα σε 2 εβδομάδες.
- 2 Πρωί 6-9 π.μ. (πριν τα φάρμακα) και απόγευμα 6-9 μ.μ.
- 3 2 μετρήσεις κάθε φορά με μεσοδιάστημα 1 λεπτό.
- 4 Οι μετρήσεις να γίνονται σε **καθιστή θέση** μετά από 5 λεπτά **ανάπαυση**

1 <sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ		__ / __ / 201__							
	ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ		ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
ΠΡΩΙ	1 <sup>η</sup> ___:___				ΒΡΑΔΥ	1 <sup>η</sup> ___:___			
	2 <sup>η</sup> ___:___					2 <sup>η</sup> ___:___			

2 <sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ		__ / __ / 201__							
	ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ		ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
ΠΡΩΙ	1 <sup>η</sup> ___:___				ΒΡΑΔΥ	1 <sup>η</sup> ___:___			
	2 <sup>η</sup> ___:___					2 <sup>η</sup> ___:___			

3 <sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ		__ / __ / 201__							
	ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ		ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
ΠΡΩΙ	1 <sup>η</sup> ___:___				ΒΡΑΔΥ	1 <sup>η</sup> ___:___			
	2 <sup>η</sup> ___:___					2 <sup>η</sup> ___:___			

4 <sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ		__ / __ / 201__							
	ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ		ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
ΠΡΩΙ	1 <sup>η</sup> ___:___				ΒΡΑΔΥ	1 <sup>η</sup> ___:___			
	2 <sup>η</sup> ___:___					2 <sup>η</sup> ___:___			

5 <sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ		__ / __ / 201__							
	ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ		ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
ΠΡΩΙ	1 <sup>η</sup> ___:___				ΒΡΑΔΥ	1 <sup>η</sup> ___:___			
	2 <sup>η</sup> ___:___					2 <sup>η</sup> ___:___			

6 <sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ		__ / __ / 201__							
	ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ		ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
ΠΡΩΙ	1 <sup>η</sup> ___:___				ΒΡΑΔΥ	1 <sup>η</sup> ___:___			
	2 <sup>η</sup> ___:___					2 <sup>η</sup> ___:___			

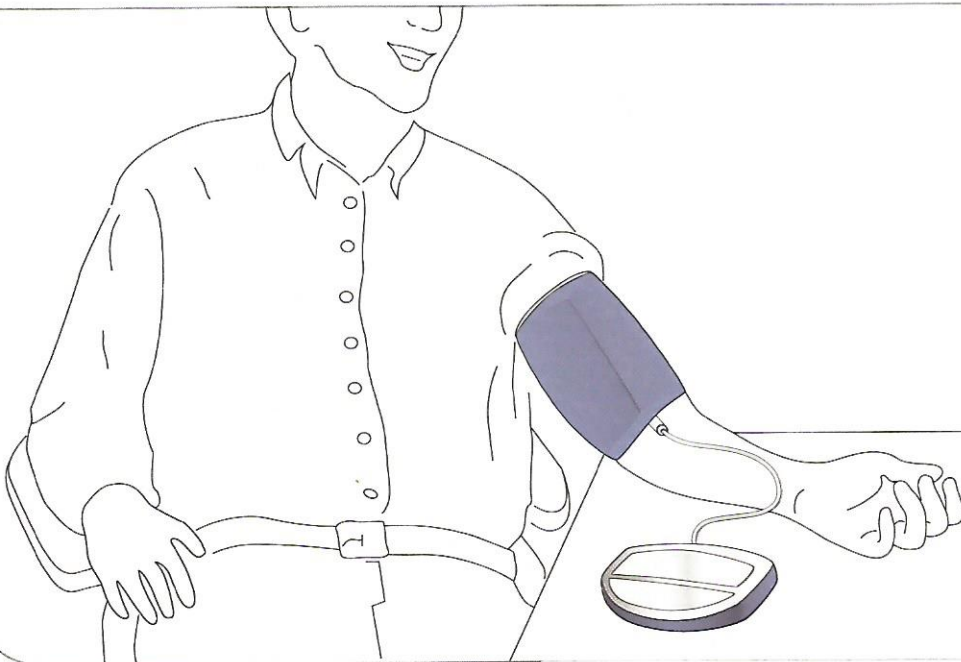
7 <sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ		__ / __ / 201__							
	ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ		ΩΡΑ	ΜΕΓΑΛΗ	ΜΙΚΡΗ	ΣΦΥΞΕΙΣ
ΠΡΩΙ	1 <sup>η</sup> ___:___				ΒΡΑΔΥ	1 <sup>η</sup> ___:___			
	2 <sup>η</sup> ___:___					2 <sup>η</sup> ___:___			

Έντυπο απο: Κέντρο Υπέρτασης, Γ' Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Σωτηρία.

## ΟΔΗΓΙΕΣ

## ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

- 1** Τουλάχιστον μισή ώρα πριν από τη μέτρηση της πίεσης, θα πρέπει να αποφεύγετε τον καφέ και το κάπνισμα (φυσικά, καλό είναι να μην καπνίζετε καθόλου).
- 2** Οι μετρήσεις να γίνονται πάντα σε **καθιστή θέση**, αφού ξεκουραστείτε για περίπου 5 λεπτά.
- 3** Η πλάτη σας να **ακουμπά στη ράχη** της καρέκλας και το μπράτσο να είναι **χαλαρά ακουμπισμένο σε σταθερή επιφάνεια** (π.χ. τραπέζι).
- 4** Η περιχειρίδα (το πανί που τυλίγει το χέρι) τοποθετείται έτσι ώστε να **εφαρμόζει καλά** κατευθείαν πάνω στον βραχίονα (μπράτσο) **χωρίς να παρεμβάλλεται το μανίκι**. Αν το μανίκι σας είναι σφικτό θα πρέπει να το **βγάξετε**. Αν η περίμετρος του μπράτσου είναι πάνω από 32 εκατοστά, τότε χρειάζεται περιχειρίδα μεγαλύτερη από τη συνηθισμένη. Με μικρότερη περιχειρίδα η πίεση μπορεί να βρεθεί υψηλότερη από την πραγματική.
- 5** Η περιχειρίδα πρέπει να βρίσκεται περίπου στο **ύψος της καρδιάς**.



Έντυπο από: Κέντρο Υπέρτασης,  
Γ' Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών,  
Νοσοκομείο Σωτηρία.



Με την ευγενική χορηγία  
της AstraZeneca

AstraZeneca 