

### טופס מעקב לחץ-דם ביתי

מספר ת.ז.: \_\_\_\_\_

שם המטופל/ת: \_\_\_\_\_

דופק	סיסטולי (גבוה)	דיאסטולי (נמוך)	מס' מדידה	שעת מדידה / צד	תאריך
75	128	74	1	8:00 ימין	15/7/14
72	124	72	2		
68	121	75	3		
			1		
			2		
			3		
			1		
			2		
			3		
			1		
			2		
			3		
			1		
			2		
			3		
			1		
			2		
			3		
			1		
			2		
			3		
			1		
			2		
			3		

#### הנחיות למדידה נכונה

- (1) **הכנה** – יש לנוח לפחות 15 דקות לפחות לפני המדידה, ולהימנע מחשיפה לגורמים ממריצים, כמו משקאות המכילים קפאין או חומרים ממריצים, אלכוהול, ארוחה גדולה, פעילות גופנית נמרצת, מתח נפשי חריג וכדומה
- (2) **תנוחת ישיבה** – ישיבה נינוחה, כפות רגליים על הרצפה, הזרוע בה מודדים לח"ד מונחת בנוחות על משטח, כאשר שרוול המדידה בגובה מרכז בית-החזה
- (3) **חיבור המכשיר** – (א) שרוולית המכשיר ממוקמת מעל קפל המרפק וסגורה היטב; (ב) הצינורית המחברת בין השרוולית לבין המכשיר מכוונת לעבר כף היד; (ג) הצינורית או הסימן ART. על השרוולית ממוקמים בחלק הפנימי של הזרוע/קפל המרפק
- (4) **צד מדידה** – בפעם הראשונה יש למדוד לח"ד בשתי הזרועות, ולאחר מכן להמשיך למדוד בזרוע בה ערכי לחץ-הדם גבוהים יותר
- (5) **המדידה** – יש לבצע 3 מדידות ברצף, בהפרש של כ-2 דקות זו מזו, ולרשום את נתוני שלוש המדידות, כולל דופק