



NASZLADY ATTILA
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI
PROGRAM

Minden, amit az otthoni vérnyomásmérésről tudni kell

A **Máltai EgészségPonton** Ön otthoni vérnyomásmérőt kapott.

Minél többször méri a vérnyomását, annál pontosabban tudjuk, hogy milyen kezelésre van szüksége.

A magasvérnyomás-betegség nagyon gyakori. Ha időben kiderül, hogy valakinek ilyen betegsége van, megfelelő kezeléssel elkerülheti a szövődményeket (pl. szívinfarktus, agyvérzés stb.).

ELŐKÉSZÜLETEK

Vérnyomását **napi 3–4 alkalommal** mérje meg!

Egy héten keresztül rendszeresen mérje a vérnyomását!

A napi első mérés lehetőleg reggel,
ébredés után történjen!

Mindig ugyanazon a karján mérje!

A **mérés előtt fél órával** már ne fogyasszon kávét
vagy energiatalt, és ne végezzen megerőltető testmozgást!



Legjobb, ha egyáltalán nem dohányzik, de a mérés
előtt fél órával már semmiképpen se gyújtson rá!

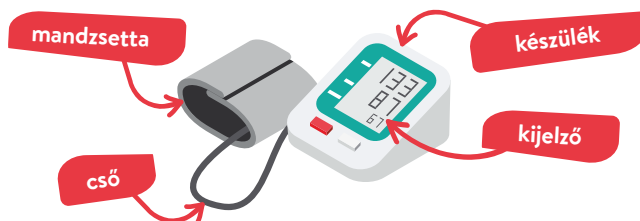
A mérés előtt tegye a vérnyomásmérőt maga elé
egy asztalra, és vegye elő a vérnyomásnaplóját!



MAGYAR MÁLTAI
SZERETETSZOLGÁLAT



AZ ESZKÖZ HASZNÁLATA



Helyezkedjen el **nyugodtan, ülő helyzetben** a képen látható módon.

1.

A készüléket és mandzsettát vegye ki a tokjából!

Mindkét talpa legyen a padlón, ne tegye keresztbe a lábát!



2.

Csatlakoztassa a csövet az ábrán látható módon.



Ügyeljen arra, hogy **a cső ne csavarodjon meg, és ne záródjon el.**



3.

Tegye egyik felkarját szabaddá. Vegye le a pulóverét.





4.

A mandzsettát **a szív magasságában** (2–3 cm-rel a könyökhajlat felett) helyezze fel a csupasz felkarjára.

Helyezze magát kényelembe!



Legjobb, ha egyenesen ül vagy vízstíntesen fekszik.

A MÉRÉS MENETE



A bekapcsoláshoz nyomja meg a **START/STOP** gombot!

Ha a mérés nem indul el, a mérés indításához ismét nyomja meg a START/STOP gombot!

A mandzsetta a karján **automatikusan** felfújódik, majd lassan leenged.

A mérés végeztével **hangjelzést** fog hallani.

Mérés közben ne beszéljen és ne mozogjon!





Írja le a kijelzőn látható számokat a vérnyomásmegfigyelőjébe!



A mérés végén három számot lát a kijelzőn, ebből az első kettő jelenti a vérnyomásértékeket. A harmadik szám jelzi a percenkénti pulzusszámot.

Ezeket írja be a vérnyomásmegfigyelőjébe!

MÉRÉS UTÁNI TEENDŐK, TÁROLÁS

Mérés után húzza ki a mandzsetta kábelét a készülékből, majd mindkettőt tegye vissza a tokjába!



Tegye az eszközt biztonságos helyre!

Kérjük, ügyeljen a mérő épségére!

- Ne ejtse le!
- Ne támaszkodjon rá!
- Ne érje víz!



Az előre megbeszélt időpontban: hozza vissza a vérnyomásmérőt és a vérnyomásmegfigyelőjét a **Máltai EgészségPont**ra, ahol az eredményeit átbeszéljük Önnel.

Bármilyen probléma esetén forduljon bizalommal a **Máltai EgészségPont** munkatársaihoz!

Név:

Telefonszám:

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

