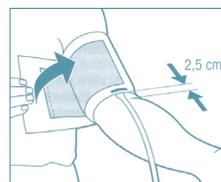


AUTOMISURA DELLA PRESSIONE ARTERIOSA : misurare, calcolare, comunicare, comprendere



1/ Misurare

- Leggete le istruzioni d'uso del vostro sfigmomanometro.
- Appoggiate lo sfigmomanometro su un tavolo.
- Sedetevi e sollevate la manica.
- Rimanete seduti a riposo per circa 5 minuti.
- Posizionate il bracciale dello sfigmomanometro a livello del braccio e regolatelo all'altezza indicata, stringendolo nel senso mostrato sulle istruzioni.
- Posizionate il braccio sul tavolo all'altezza del cuore (a livello del petto, in corrispondenza del seno). Il braccio deve essere flesso come indicato nel disegno.
- Avviate l'apparecchio perché gonfi il bracciale (non muovetevi e rimanete rilassati quando il bracciale viene gonfiato e sgonfiato).



Per familiarizzare con il vostro sfigmomanometro fate alcune misurazioni di prova, senza tenere conto dei risultati ottenuti, dopo di che :



Misurate la vostra pressione, mattina e sera, per tre giorni consecutivi :

- **La mattina**, prima di colazione e prima di assumere le vostre medicine.
- **La sera**, prima di andare a letto.
- **Sia la mattina** che la sera ripetete il procedimento 3 volte di seguito, ad intervalli di 1 o 2 minuti.

Non serve misurare la pressione arteriosa in altri momenti della giornata, salvo eccezioni.

Eventuali misurazioni supplementari complicherebbero inutilmente l'analisi dei dati da parte del vostro medico. Solitamente si richiede di misurare la pressione per 3 giorni consecutivi, ma, in alcuni casi, può essere consigliato misurarla per 5 o 7 giorni.

E' opportuno misurare la pressione arteriosa i giorni precedenti la visita medica, così da poter comunicare dei valori recenti al vostro medico ; qualora il trattamento antipertensivo sia stato modificato di recente, raccomandiamo di fare l'automisura della pressione arteriosa 4 o 6 settimane dopo la modifica stessa. Se la pressione arteriosa è adeguatamente controllata con una terapia stabile, un controllo dei valori pressori tramite Automisura ogni 3-6 mesi è sufficiente. Non è necessario misurare la pressione arteriosa tutti i giorni per settimane/mesi, salvo casi eccezionali. Sarà il vostro medico curante a dirvi qual è la frequenza e la durata delle fasi di Automisura che più si adattano alla vostra situazione.



2/ Calcolare

SIS	129
DIA	78
	75

PAS corrisponde alla pressione arteriosa sistolica (massima).

PAD corrisponde alla pressione arteriosa diastolica (minima).

Frequenza cardiaca: corrisponde al ritmo cardiaco, non c'è bisogno di annotare questo dato.

Durante le vostre misurazioni, ricopiate i risultati ottenuti a matita nella tabella a fianco.



Nota Bene : le cifre che leggete sullo schermo dello sfigmomanometro devono essere ricopiate fedelmente. Per esempio, se leggete 129, ricopiate esattamente tale cifra, non scrivete 12,9 e non arrotondate (scrivendo 130 o 13, ad esempio).

Calcolate separatamente la media della pressione arteriosa. Se necessario, utilizzate una calcolatrice o aiutatevi con internet.

1

Connettetevi al sito internet :
www.automesure.com



2

Inserite tutti i valori nella scheda che compare sullo schermo.



3

Cliccare sull'icona « calcolare ».

Calcolare ➔

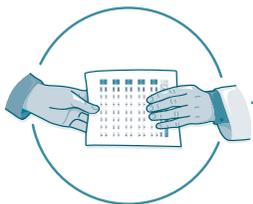
4

Salvate o stampate il grafico con i risultati.



Data della misura 1

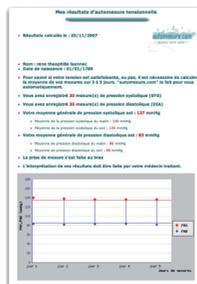
		Misura 1		Misura 2		Misura 3	
		SIS	DIA	SIS	DIA	SIS	DIA
Giorno 1	Mattino						
	Sera						
Data							
Giorno 2	Mattino						
	Sera						
Data							
Giorno 3	Mattino						
	Sera						
Data							
Giorno 4	Mattino						
	Sera						
Data							
Giorno 5	Mattino						
	Sera						
Data							
Giorno 6	Mattino						
	Sera						
Data							
Giorno 7	Mattino						
	Sera						
Data							



3/ Comunicare

Al momento della consultazione, mostrate i vostri risultati al medico.

- Se non avete internet, portate al vostro medico questa scheda completa.
- Se avete Internet, stampate il grafico ottenuto sul sito www.automesure.com e portatelo dal medico (potete anche archivarlo in formato PDF ed inviarlo tramite posta elettronica o archivarlo nel vostro fascicolo sanitario personale).



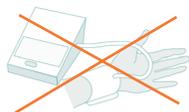
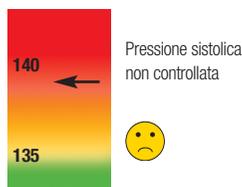
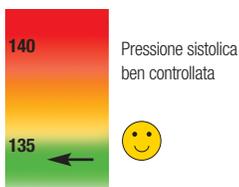
4/ Comprendere

Come va la mia pressione?

Al domicilio, durante l'automisura, la pressione arteriosa è considerata normale quando la pressione sistolica media è inferiore a 135 mmHg e la pressione diastolica media è inferiore a 85 mmHg.

I valori di normalità possono essere inferiori in caso di diabete o di insufficienza renale. Per i soggetti di età superiore ad 80 anni, i valori raccomandati sono differenti.

Per giudicare voi stessi la vostra situazione pressoria, aiutatevi con l'interpretazione automatica dei vostri risultati sul sito www.automesure.com.



Gli apparecchi da polso non sono raccomandati.

La lista degli apparecchi per l'automisura della pressione arteriosa validati si trova sul sito dell'Allsaps.

- European Society of hypertension practice guidelines for home blood pressure monitoring. J Hum Hypertens 2010, 24: 779-85.
- Flessinger JN, Postel-Vinay N, Bobrie G. Recommandations pour l'automesure tensionnelle. Bull Acad Natl Med 2010; 194: 663-6.