

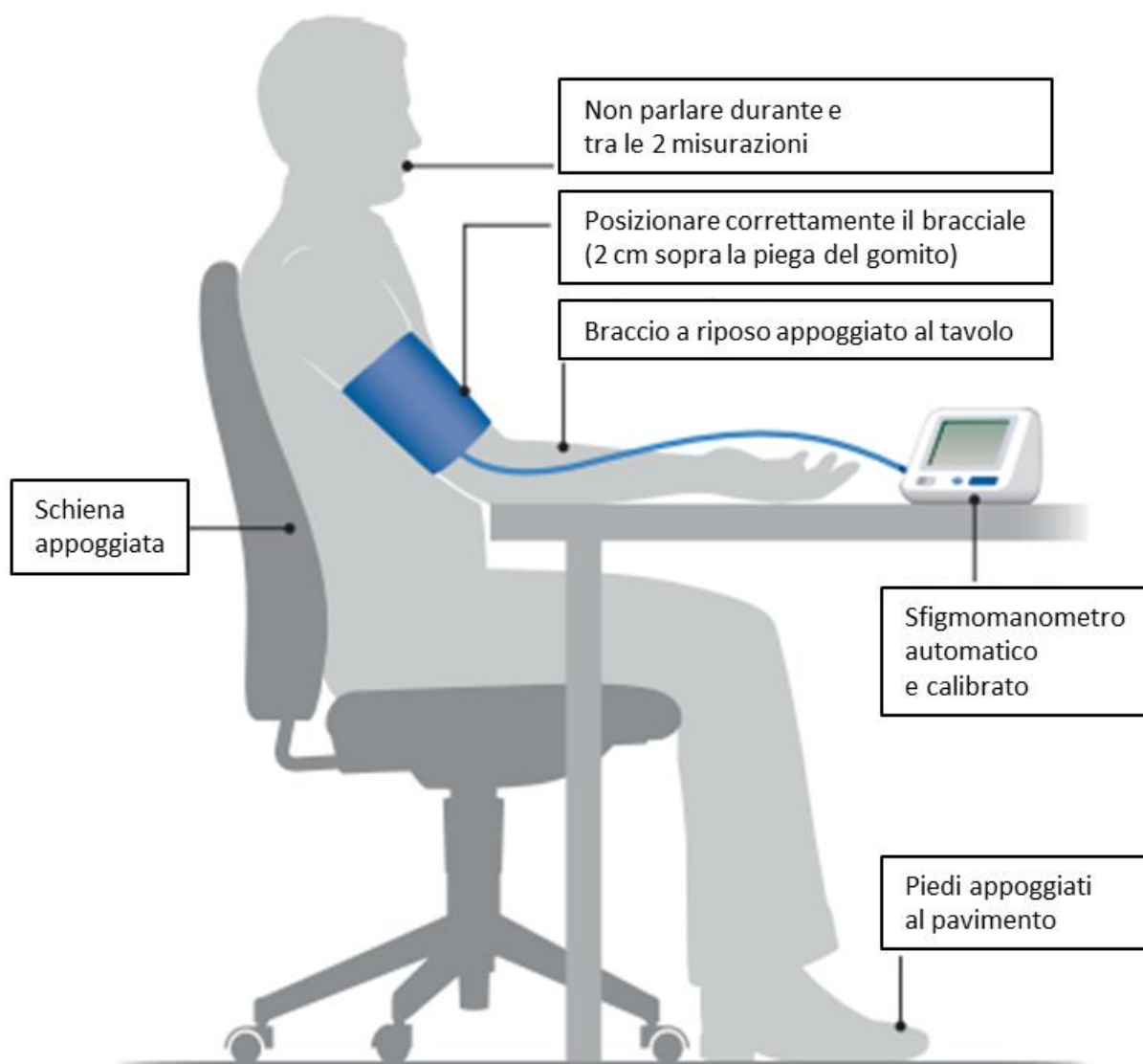
MISURAZIONE DOMICILIARE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

La **pressione arteriosa** non è sempre la stessa. Non solo se la misuriamo diverse volte in successione otteniamo valori differenti (in genere la prima determinazione è quella più alta) ma cambia durante il giorno secondo l'attività che stiamo svolgendo, il luogo in cui la misuriamo (a casa, al lavoro, dal medico o in Ospedale), chi la misura (noi stessi, un familiare, il medico), la posizione in cui siamo al momento della misura (in piedi, seduti o coricati).

Per tutte queste ragioni è necessario misurare la pressione rimanendo **rilassato** e **seduto** per almeno **3-5 minuti** e ripetere la misurazione dopo **1 minuto** seguendo le regole riportate nella **Figura**.

La misurazione della Pressione arteriosa deve essere effettuata al **mattino**, **prima** dell'assunzione della terapia e **dopo** l'espletamento dei bisogni fisiologici

Nei **30 minuti** prima della misurazione è necessario: non fumare – non bere caffè – non fare esercizio fisico



MISURAZIONE DOMICILIARE DEL PESO CORPOREO

La misurazione del **peso corporeo** deve essere fatta **dopo** i bisogni fisiologici, **prima** di colazione e sempre nelle stesse condizioni di abbigliamento (ad esempio in pigiama).