خطة عمل لمراقبة ضغط الدم ذاتيًا

ما الذي يقلقك أكثر بالنسبة لضغط الدم المرتفع؟

ما هو أهم شيء بالنسبة لك فيما يتعلق بإدارة ضغط الدم المرتفع؟

اختاري من 1 إلى 3 أهداف يمكنك تحقيقها خلال الأسبوعين القادمين:

- ☐ مراقبة ضغط الدم
- ☐ إجراء تغييرات في نظامي الغذائي للتحكم في ضغط الدم
- ☐ أكون أكثر نشاطاً
- ☐ إدارة التوتر/ممارسة الرعاية الذاتية
- ☐ الإقلاع عن التدخين
- ☐ تناول الأدوية التي وصفها لي طبيبي
- ☐ أخرى:

بعض الأمور التي قد تمنعني من تحقيق أهدافي هي:

إذا حدث هذا، سأفعل:

الأشخاص الداعمون لي هم:

ما مدى تأكدك من قدرتك على اتباع هذه الخطة؟

- ☐ متأكدة جداً
- ☐ متأكدة
- ☐ متأكدة إلى حد ما
- ☐ لست متأكدة على الإطلاق

فريقي الطبي

طبيب أمراض النساء والتوليد / مقدم الرعاية الصحية:

الزائر(ون) المنزلي(ون):

قياس ضغط الدم الذاتي عند زيارة طبيب أمراض النساء والتوليد

احضري هذه الورقة معك في زيارتك القادمة لمقدم الرعاية الصحية. استخدمي الدليل أدناه لبدء المحادثة وتدوين إجابات مقدم الرعاية.

ابدئي المحادثة (مثال): **"شكراً لمقابلتك لي. كما تعلم، تم تشخيصي بارتفاع ضغط الدم. أخطط للتعاون مع مقدمي الرعاية الصحية المنزلية لمتابعة ضغط دمي في المنزل. قبل أن أبدأ، أردتُ طرح بعض الأسئلة عليك."**

اسألي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك واكتبي رده:

هل يمكنك أن تكتب لي وصفة طبية لجهاز قياس ضغط الدم؟ **هل عليّ أن أبدأ بتناول جرعة منخفضة من الأسبرين يوميًا (75-100 مجم) بين الأسبوع 12 والأسبوع 28 من الحمل للوقاية من تسمم الحمل؟**
متى يجب أن أبلغكم بقراءاتي وما هي أفضل طريقة للإبلاغ عنها؟
ما هو ضغط الدم الصحي بالنسبة لي؟ **إذا كانت قراءتي أعلى من ذلك، متى يجب عليّ الاتصال بعيادتكم؟** **متى يجب عليّ الذهاب إلى قسم الطوارئ؟**
ما هي الأعراض التي قد تشير إلى إصابتي بمشاكل في ضغط الدم؟ **ماذا أفعل إذا كنت أعاني منها؟**

اسألي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أي أسئلة أخرى قد تكون لديك حول ارتفاع ضغط الدم أو الأدوية التي تتناولينها للسيطرة على ضغط الدم.