

SAĞLIK KARNESİ TAKİP BECERİ BİLGİLENDİRME FORMU

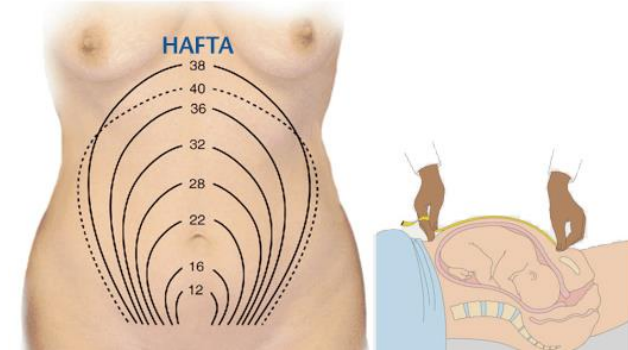
1. KAN BASINCI İZLEMİ



- Ölçümün günün hangi saatinde yapıldığı bilinmelidir.
- Yemeklerden ya da egzersizden sonra alınan ölçümler normalden düşük, sigara ya da kahve içimi sonrası ölçümler normalden yüksek çıkabilir.
- Dolayısıyla ölçüm öncesindeki 30 dakikalık süre içinde hastanın sigara, çay veya kahve içmemiş, kafein almamış ve tercihen yemek yememiş olması gerekir.
- Ölçümlere, hasta sessiz bir odada en az 5 dakika istirahat ettikten sonra başlanmalıdır. Oda sıcaklığı ne soğuk ne de çok sıcak olmalıdır.
- Hasta sırtını herhangi bir yere -örneğin arkalıklı bir sandalyeye- yaslayarak oturmalı, tansiyon ölçülecek kolu çıplak olmalıdır. Ölçüm sırasında konuşmamalı, bacak bacak üstüne atmamalıdır. Manşon kalp düzeyinde duracak şekilde sarılmalı ve hastanın kolu desteklenmelidir.
- Ölçüm normal aralığı; 120/80 ile 90/60 aralığında olması gerekmektedir.
- Ölçümlerinizi sağlık profesyonellerinin ölçümleri paylaşmayı unutmayınız.
- Ölçüm yapma olanağınız yok ise ayda bir kez aile sağlığı merkezinizde ölçüm yaptırabilir sonuçlarını kayıt altına alabilirsiniz.

Kaynak: Türk Kardiyoloji Derneği Ulusal Hipertansiyon Tedavi ve Takip Kılavuzu. (https://tkd.org.tr/kilavuz/k03/3_18530.htm?wbnum=1103 adresinden 22.10.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.)

2. FUNDUS YÜKSEKLİĞİ HESAPLAMA



- Fundus, rahminizin tepe noktasıdır.
- Bebek büyüdükçe rahminiz karın boşluğunuzda yükselecek, doğuma yakın zamanda aşağıya leğen kemiğinize doğru tekrar hareket edecektir.
- Fundusun, yani uterusun tepe noktasının yüksekliğinin nerede olduğu; bebeğin büyüme-gelişmesini takip etmede basit yöntemler arasındadır.
- Fundusun yüksekliklerinin gebelik haftanıza göre nerede olması gerektiği yandaki görselde belirtilmiştir.
- Elinizi rahminizin tepe noktasına koyduğunuzda karnınızda nerede olduğuna bakıp, bu yüksekliğin gebelik haftanıza göre olması gerektiği bir yükseklik olup olmadığına karar veriniz.
- Bulgularınızı sağlık profesyonelleri ile paylaşınız. Endişelendiğiniz noktalarda ilgili sağlık kuruluşlarına başvurunuz.

Kaynak: Taşkın, L. (2019). *Doğum ve kadın sağlığı hemşireliği*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.