

### แนวทางการวัดความดันโลหิตที่บ้าน

1. เครื่องวัดความดันโลหิตเป็นเครื่องเดิมทุกครั้ง
2. ผู้วัดความดันโลหิตต้องเป็นบุคคลเดิมทุกครั้ง
3. สิ่งแวดล้อมในการวัดความดันโลหิต
  - 3.1 วัดความดันโลหิตในที่เงียบสงบ
  - 3.2 นั่งวัดเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลังและไม่นั่งไขว่ห้าง และนั่งพัก 1 - 2 นาที ก่อนวัดความดันโลหิต
  - 3.3 ระหว่างวัดความดันโลหิต ไม่พูดหรือออกเสียงใดๆ
  - 3.4 งดสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ก่อนมาวัดความดันโลหิต ไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
  - 3.5 แผ่นผ้าที่พันต้นแขน (Upper-arm cuff) ให้วางอยู่ในระดับเดียวกับหัวใจ
  - 3.6 ผู้ที่ใส่แขนเสื้อที่หนา ควรถอดเสื้อให้แผ่นพันต้นแขนติดกับผิวหนังต้นแขนโดยไม่มีแขนเสื้อคั่นกลาง
4. การวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน หลังตื่นนอนตอนเช้าให้วัดภายใน 1 ชั่วโมง (หลังจากอุจจาระ ปัสสาวะแล้ว ไม่วัดความดันโลหิตขณะกลืนอุจจาระ ปัสสาวะ โดยวัดก่อนกินยา และกินอาหารเช้า) ส่วนการวัดความดันโลหิตสูงก่อนนอนเวลากลางคืน ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการวัดความดันโลหิตหลังตื่นนอนตอนเช้า

### แบบบันทึกค่าความดันโลหิตที่บ้าน

ชื่อ.....อายุ.....ปี สถานบริการ.....อำเภอ.....จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ที่	วัน/เดือน/ปี	เช้า ครั้งที่ 1		เช้า ครั้งที่ 2		ก่อนนอน ครั้งที่ 1		ก่อนนอน ครั้งที่ 2	
		ตัวบน/ตัวล่าง mmHg	HR (ครั้งต่อนาที)	ตัวบน/ตัวล่าง mmHg	HR (ครั้งต่อนาที)	ตัวบน/ตัวล่าง mmHg	HR (ครั้งต่อนาที)	ตัวบน/ตัวล่าง mmHg	HR (ครั้งต่อนาที)
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									

ค่าความดันโลหิต เฉลี่ย 7 วัน = ..... mmHg

ที่มา : รูปแบบการบริการป้องกันควบคุมโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สำหรับสนับสนุนการดำเนินงาน NCD Clinic Plus ปี 2560 (หน้า 84 – 86)

แนวทางจัดเก็บข้อมูลประชากรสงฆ์ป่วยความดันสูง  
ในเขตรับผิดชอบได้รับการวัดความดันที่บ้าน ลงในระบบ HDC

สถานบริการฯ ลงชื่อเข้าใช้งานในระบบ HDC  
(โดยใช้ Username และ Password ของสถานบริการฯ)  
เพื่อดูข้อมูลกลุ่มสงฆ์ป่วยความดันโลหิตสูง



สถานบริการฯ Export กลุ่มสงฆ์ป่วยความดันสูง เพื่อนำมาวัดความดันโลหิตสูงที่บ้าน  
ตามแนวทางการวัดความดันที่บ้าน



สถานบริการฯ บันทึกผลค่าความดันโลหิตเฉลี่ย 7 วัน ในระบบ HDC กระทรวง  
(รอบ 6 เดือน เป้าหมาย 5% ,รอบ 9 เดือน เป้าหมาย 8% ,  
และ รอบ 12 เดือน เป้าหมาย 10%)

## แนวทางการบันทึกข้อมูลการวัดความดันโลหิตที่บ้าน

ได้รายชื่อกลุ่มสงสัยป่วย



ระบุคนที่จะทำ HBPM (10%)



วัดความดันโลหิตที่บ้าน 7 วัน  
(หลังตื่นนอนตอนเช้า 2 ครั้ง , ก่อนนอน 2 ครั้ง)  
แล้วคิดค่าเฉลี่ย  
(วัดเครื่องเดิม , คนเดิม)



รายงานกลับเข้าระบบ HDC (ไม่ผ่าน 43 แพ้ม)  
และส่งแบบรายงาน แบบบันทึกค่าความดันโลหิตที่บ้าน  
ไปยังงานโรคไม่ติดต่อกลุ่มงานควบคุมโรค เป็นรายไตรมาส  
(ไตรมาส 1 ธค. 60 , ไตรมาส 2 มีค. 61 , ไตรมาส 3 มิย. 61 , ไตรมาส 4 กย. 61)