



# EHES workshop

Milovy, 4.11.2011

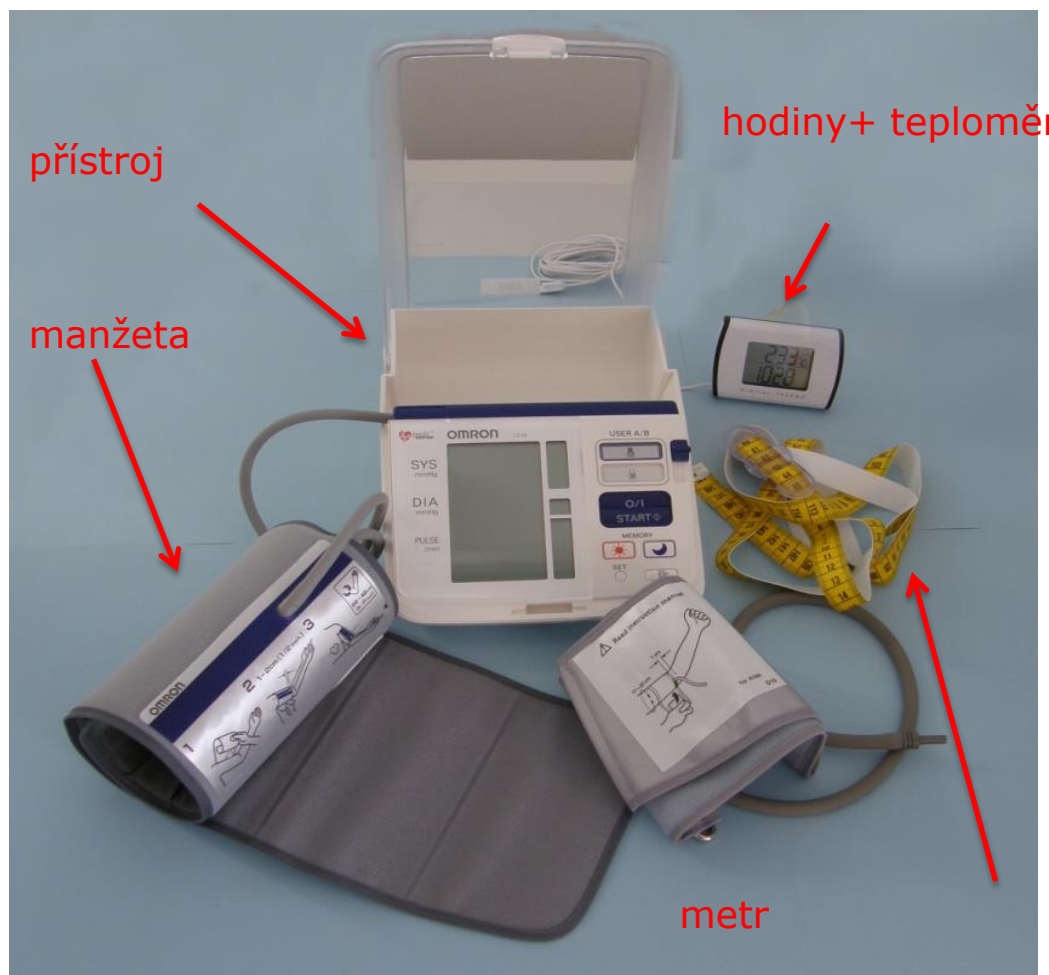
# Organizace



- Jednotný manuál pro všechny země
- Společný trénink pro všechny země
- Inspekce RC centra, v průběhu pilotní studie - kontrola kvality prováděných vyšetření

# Měření krevního tlaku

# Digitální přístroj



# Podmínky během měření



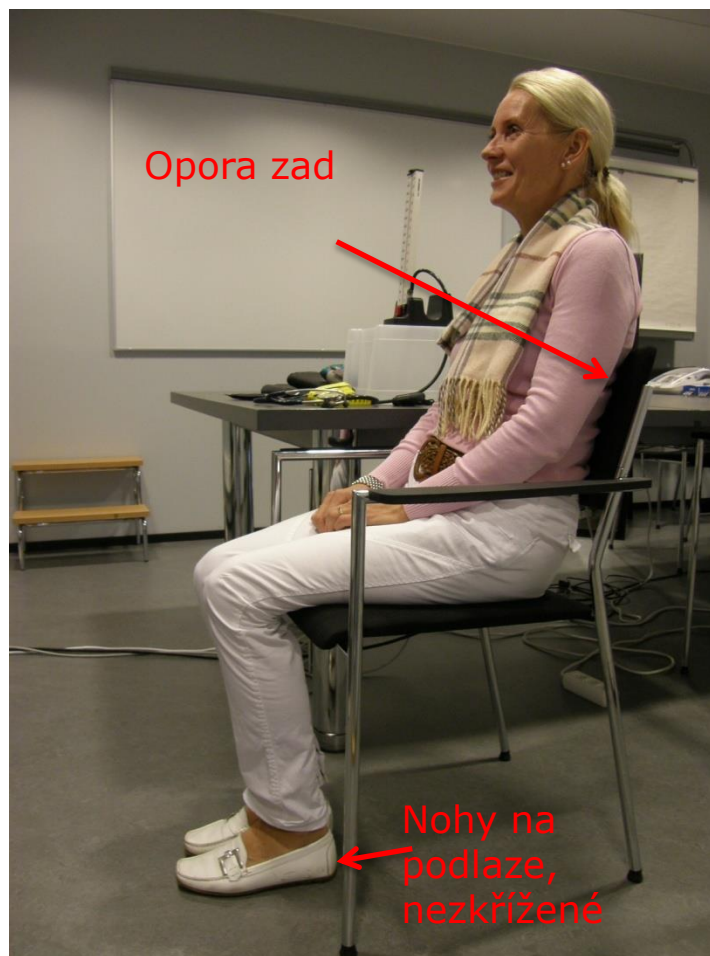
- Místnost
  - klidná
  - přiměřená teplota
- Umístění přístroje
  - display mimo zorné pole respondenta

# Instrukce před vyšetřením

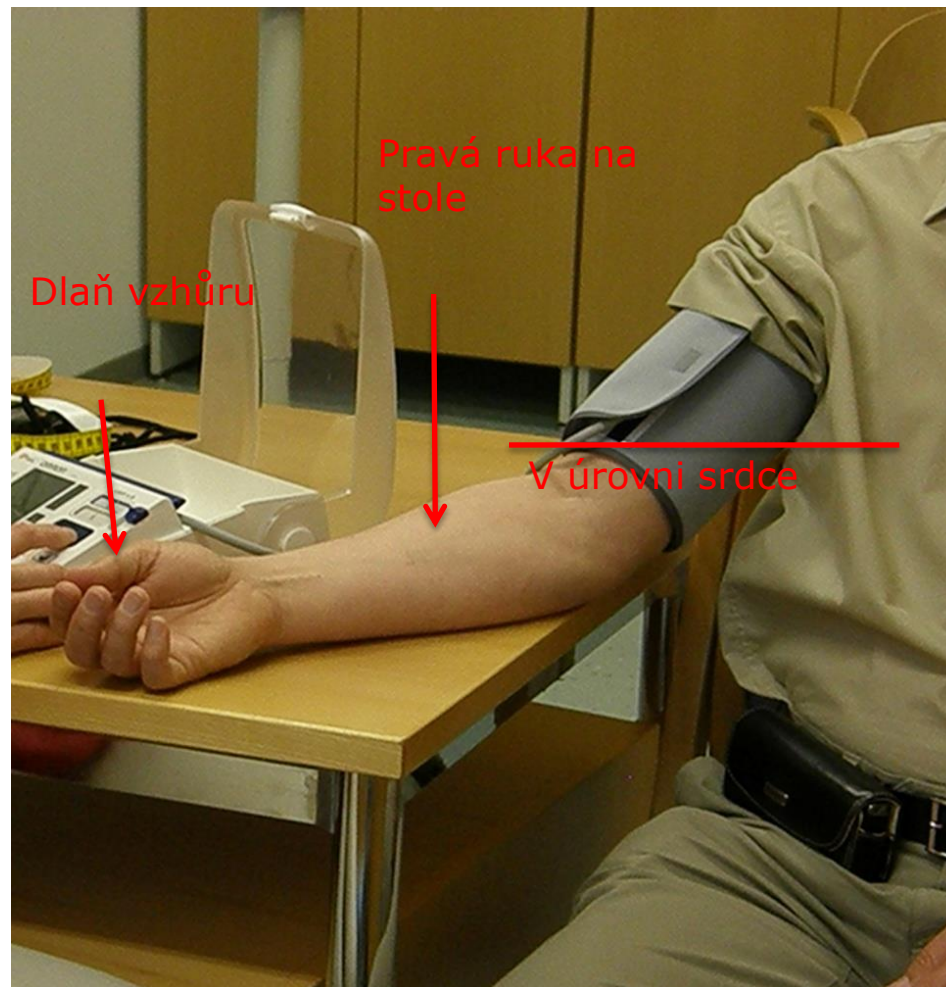


- Dotaz na :
  - konzumaci jídla
  - pití (vyjma vody)
  - kouření
  - intenzivní námaha
  - léky v poslední hodině před vyšetřením

# Pozice respondenta



# Pozice ruky



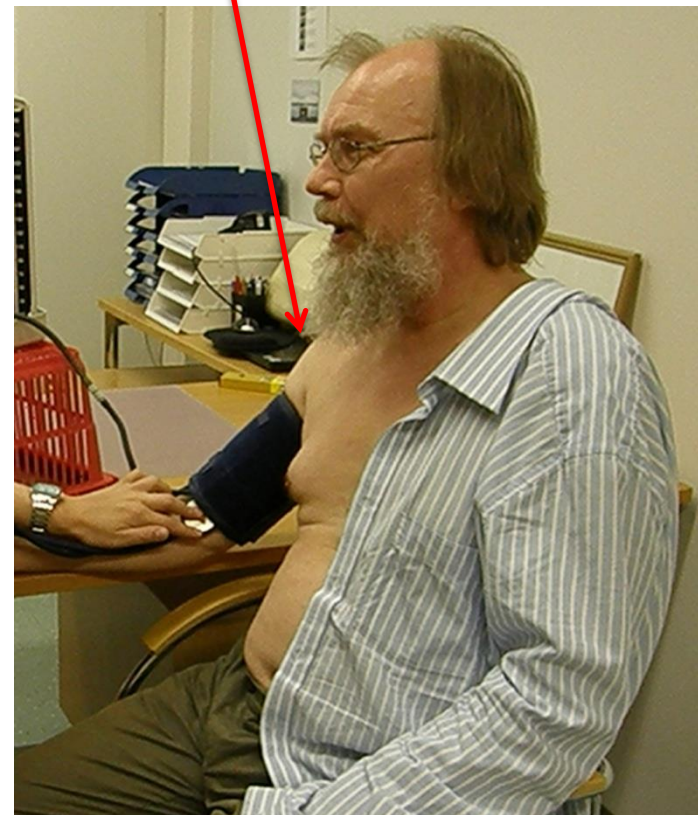


# Umístění manžety

Vyhrnutý rukáv,  
nestlačená paže



Pokud těsný rukáv,  
svléknout



# Výběr manžety



Velikost manžety:

- 13 cm pro obvod paže do 34 cm
- 14,5 cm pro obvod od 34cm - 37cm
- 15cm nad obvod 37 cm

# Proces měření

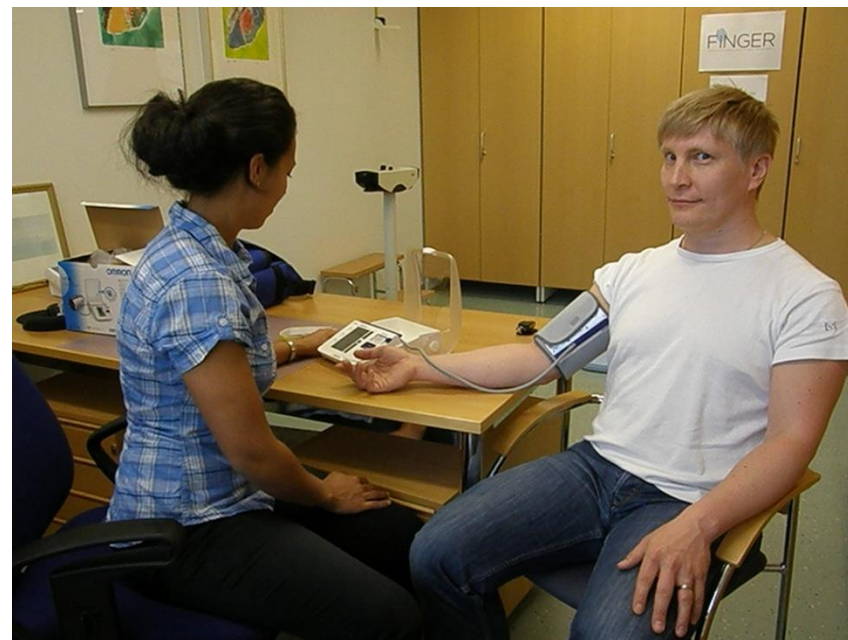
- výběr správné manžety
- participant sedí 5 minut v klidu před měřením
- během měření nehovoříme

Manžeta je umístěna 2-3 cm nad loketní jamku



# Měření

- měření TK 3 x
- + 3x měření pulsu
- 1 minutové intervaly mezi měřeními
- záznam do protokolu





# Meření výšky



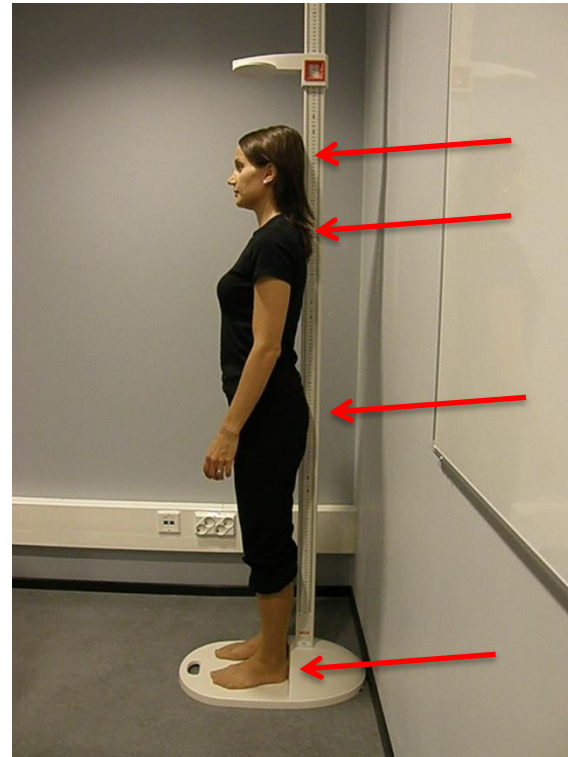
# Poloha výškoměru

- výškoměr na pevné podlaze
- horizontální podlahy  
- ověření vodováhou
- schůdky

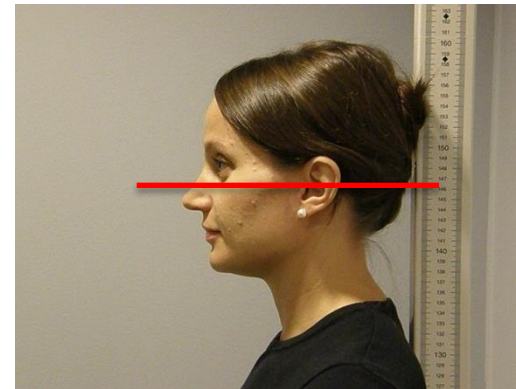


# EHES protokol pro měření výšky

- Měření je prováděno:
- bez bot
- vlasových ozdob
- bez drdolu
- napřímená postava
- hlava, lopatky, hýždě a paty se dotýkají měřidla



- malá mezera mezi chodidly (10cm)
- zevní zvukovod je v přímé lince s dolním okrajem očnice





- odečet – v úrovni očí vyšetřujícího
- s přesností na 1 desetinné místo co nejpřesněji



- pokud je respondent vyšší - použít schůdky





# Měření tělesné hmotnosti



# EHES protokol pro měření hmotnosti

- bez svrchního oděvu
- bez bot
- prázdné kapsy

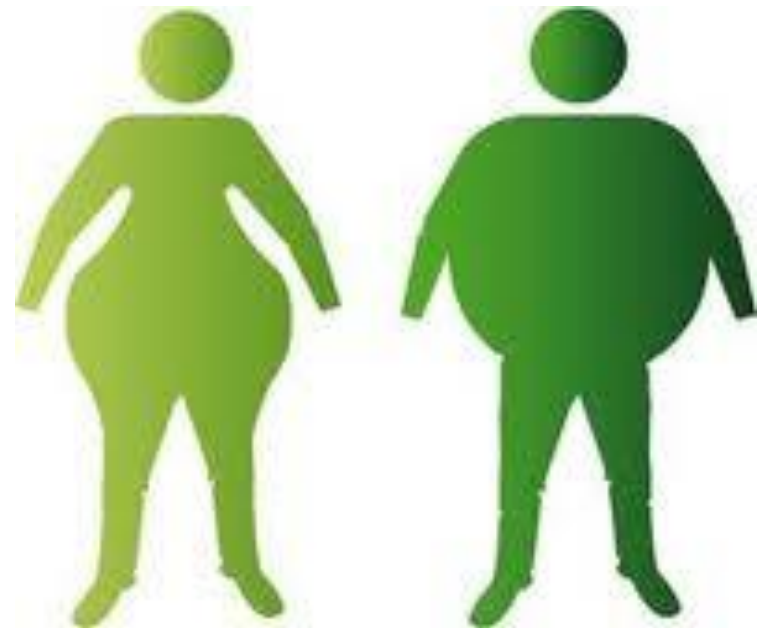
- váha na pevné podlaze
- cca 10 cm mezera mezi chodidly
- rovnoměrné zatížení obou chodidel
- odečet s přesností na 1 desetinné místo



# Měření obvodu pasu

# Proč měříme obvod pasu

- indikátor abdominální obezity
- asociován s KVO a diabetem 2. typu



# Vybavení

- neelastický metr
- zrcadlo





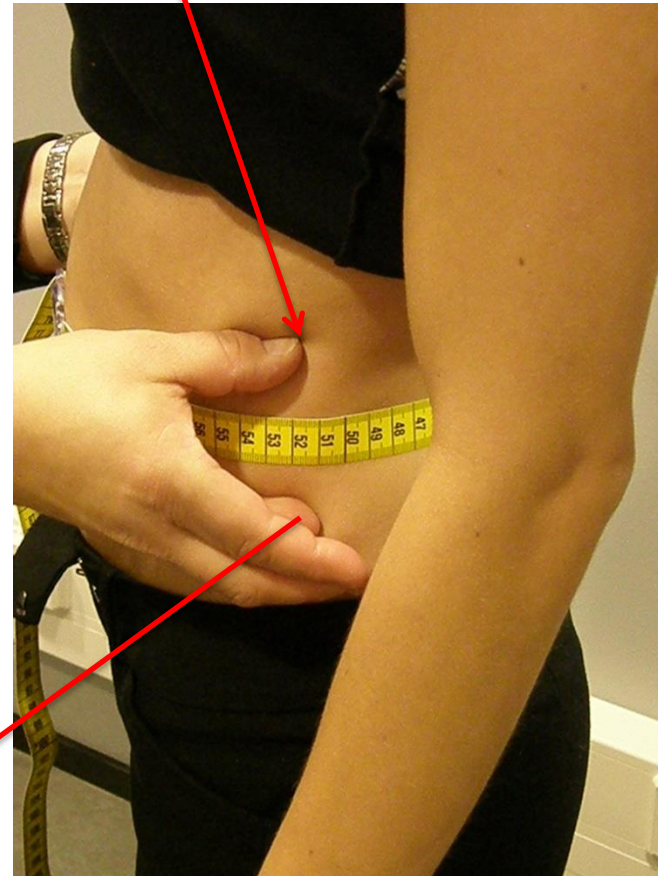
# EHES protokol pro měření obvodu pasu



## **Respondent je požádán:**

- odhalit pas, povolit pásek, zvednout horní část oděvu, povolit dolní část oděvu
- postoj s mezerou mezi chodidly (10 cm)
- ruce volně podél těla

- Důležité!
- najít místo přesného umístění metru:
  - střed mezi dolním okrajem spodního žebra a horním okrajem kosti kyčelní



- Horizontální pozice metru
  - pevné přiložení metru
  - případné použití zrcadla
- Volné dýchání
- Měření odečteme na konci lehkého výdechu
- Zaokrouhlení s přesností na 0,5cm



# Event. potíže

- najít správné místo  
není vždy  
jednoduché

