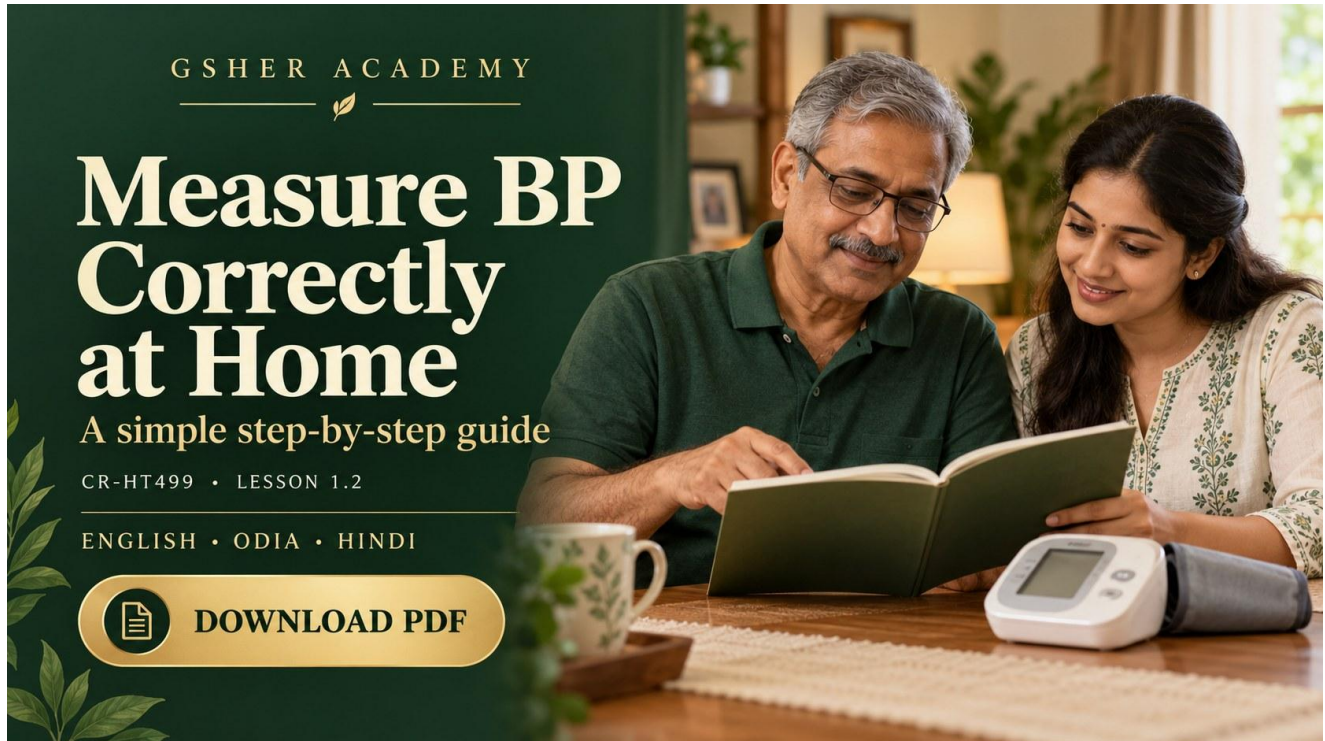


MODULE 1 | UNDERSTAND BLOOD PRESSURE WITHOUT FEAR

Lesson 1.2

Measure BP correctly at home



ଘରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ରକ୍ତଚାପ ମାପନ୍ତୁ

घर पर सही तरीके से बीपी मापें

Illustrated guide, step-by-step instructions, safety actions and a printable BP log. More than 200 words in each language.

Choose a language / ଭାଷା / भाषा

English

ଓଡ଼ିଆ

हिन्दी

Dr Biswajit Mohapatra | GSHER Academy
Global Self-Healthcare Education & Research

English | 1.2

Measure BP correctly at home

Learn to prepare, position yourself, take two useful readings and keep a record your care team can interpret. Suggested study: 20-30 minutes including practice. This is adult education, not a personal prescription.

1. Choose and check your equipment

Use an independently validated automatic upper-arm BP monitor with a cuff that fits your arm circumference. Ask a clinician or pharmacist to check the cuff, demonstrate its use and compare the device at a visit. Do not assume a finger, wrist or phone-only reading is equivalent. Pregnancy and irregular heart rhythms need suitable equipment and professional advice.

2. Prepare before pressing START

For at least 30 minutes beforehand, avoid smoking, caffeine and exercise. Empty your bladder. Then sit quietly for at least five minutes. Use a calm place with a supportive chair and a table. Do not talk, use your phone or follow the news while resting or measuring. Avoid checking immediately after climbing stairs.

3. Sit and fit the cuff correctly

Support your back, place both feet flat and keep your legs uncrossed. Rest the arm on a table or suitable support, palm upward. The middle of the upper-arm cuff should be at heart level. Place the cuff on bare skin, not over a sleeve. Follow the device instructions for placement just above the elbow bend. Ask your care team which arm to use, then use it consistently.

4. Measure twice and record honestly

Stay still while the cuff inflates. Take two readings at least one minute apart and write down both complete BP values, in mmHg. If pulse is shown, record it separately in beats per minute. Add the date, time, symptoms and medicine timing. Do not keep only the lowest reading or repeatedly test every minute from fear.

5. Agree a schedule

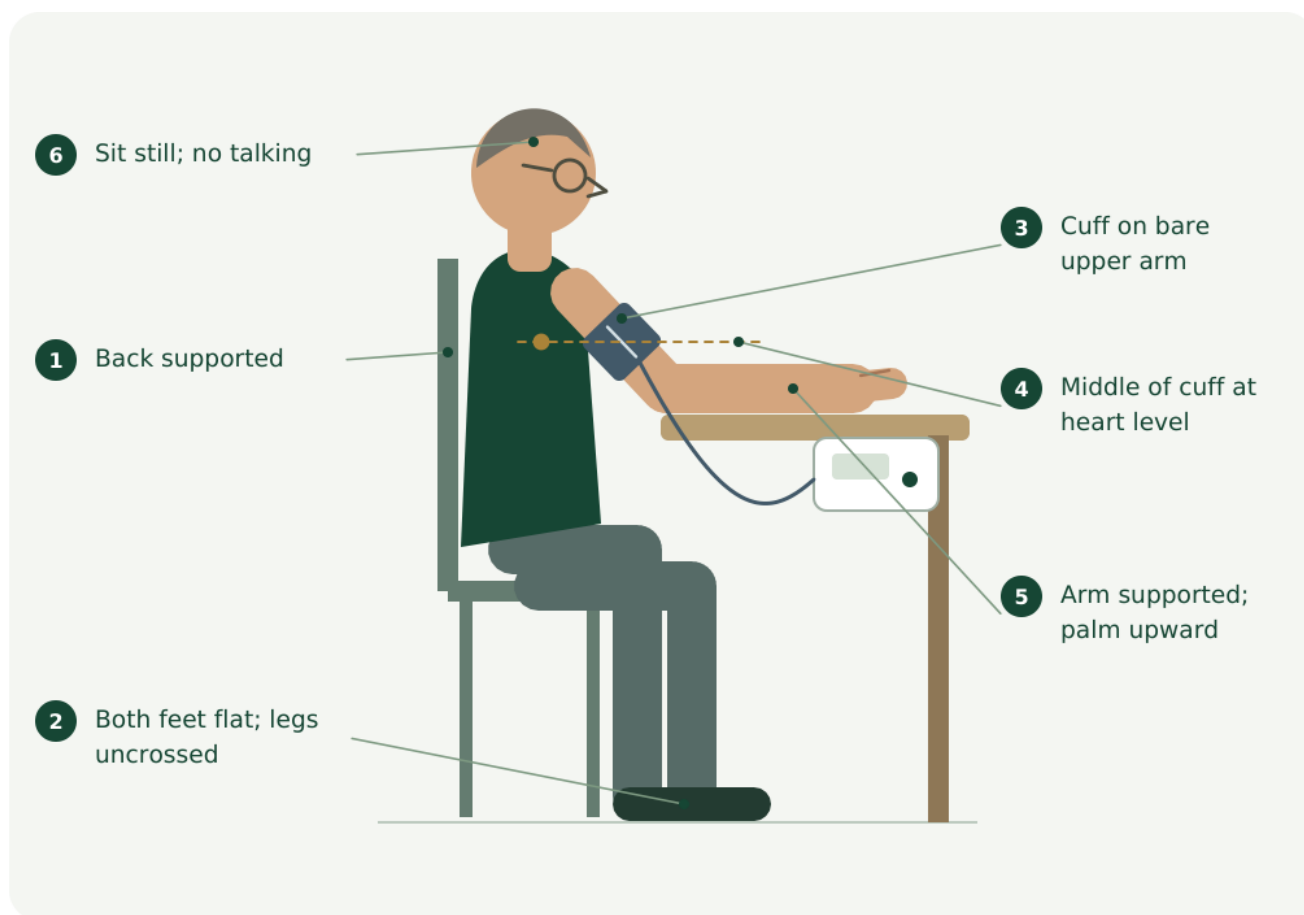
Ask your clinician when and how often to check, including timing in relation to medicines. Do not delay a prescribed dose just to measure. For a diagnostic home series, NICE describes paired morning and evening readings for at least four days, ideally seven, excluding day one

from the diagnostic average. Use this only when your clinician requests that schedule; do not discard any readings from the notebook or hide a severe result.

Dinabandhu's home example

Dinabandhu first checks while talking after a hurried walk. His daughter helps him follow the preparation and posture checklist next time. They bring both sets of readings, with the circumstances noted, to the clinic. This is a fictional teaching example, not a patient testimonial.

Picture guide: a calm, supported position



The drawing shows positioning, not a personal BP target. If your table is too low, use a suitable support. Ask a trained professional to check your cuff fit and technique.

30	No smoking, caffeine or exercise for 30 minutes
5	Rest quietly for at least 5 minutes
2	Take 2 readings
1	Leave at least 1 minute between them

My seven-day BP record

Use only the measurement schedule agreed with your care team. Repeat a date for separate morning and evening sessions. Keep both readings; do not average away a warning result. Never stop or change prescribed medicine because of a home reading.

Date / time	Reading 1 mmHg	Reading 2 mmHg	Pulse bpm	Symptoms / medicine timing

Know when to seek help

For a non-pregnant adult, a top number of 180 or more OR a bottom number of 120 or more needs prompt attention. With chest pain, severe breathlessness, weakness, speech difficulty, vision change or confusion, seek emergency help immediately; do not wait to recheck. Without concerning symptoms, sit quietly, repeat after at least one minute and contact a clinician urgently if it stays this high. Do not take an extra tablet or exercise to force it down. Emergency symptoms require help even without a BP reading. Pregnancy and the weeks after birth need earlier, maternity-specific assessment.

Practise and check

Ask a supporter to watch your posture, cuff placement, rest period and two-reading routine. Explain: Why not measure over a sleeve? Why record both readings? A correct cuff on bare skin and an honest record improve the usefulness of the results. One home measurement does not diagnose hypertension. Bring your monitor and log to review.

My care contact: _____ My agreed measurement schedule: _____

ଓଡ଼ିଆ | 1.2

ଘରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ରକ୍ତଚାପ ମାପନ୍ତୁ

ପ୍ରସ୍ତୁତି, ଠିକ୍ ବସିବା, ଦୁଇଟି ଉପଯୋଗୀ ରିଡିଂ ନେବା ଓ ଚିକିତ୍ସା ଦଳ ବୁଝିପାରିବା ଭଳି ରେକର୍ଡ ରଖିବା ଶିଖନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ ସହ ପ୍ରାୟ 20-30 ମିନିଟ୍ ରଖନ୍ତୁ ଏହା ବୟସ୍କଙ୍କ ଶିକ୍ଷା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରେସ୍ଚିପ୍ସନ୍ ନୁହେଁ।

1. ଯନ୍ତ୍ର ବାଛନ୍ତୁ ଓ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ସଠିକ୍ତା ଯାଞ୍ଚ ହୋଇଥିବା ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ଉପର ବାହୁର ମନିଟର୍ ନିଅନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ନିଜ ବାହୁର ପରିଧି ସହ ମେଳ ଖାଇବା ଦରକାର। ଚିକିତ୍ସକ ବା ଫାର୍ମାସିଷ୍ଟଙ୍କୁ କିଏ ଯାଞ୍ଚ, ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇବା ଓ କ୍ଲିନିକ୍ରେ ଯନ୍ତ୍ର ତୁଳନା କରିବାକୁ କହନ୍ତୁ ଆଜ୍ଞାପି, କଟାଟି ବା କେବଳ ଫୋନ୍‌ର ମାପକୁ ସମାନ ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ଅନିୟମିତ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର ଓ ପେସାଦାର ପରାମର୍ଶ ଦରକାର।

2. START ଦବାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଅତି କମ୍ରେ 30 ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ଧୂମପାନ, କାଫିନ୍ ଓ ବ୍ୟାୟାମରୁ ଦୂରେ ରୁହନ୍ତୁ ପରିସ୍ରା କରି ମୂତ୍ରାଶୟ ଖାଲି କରନ୍ତୁ ତାପରେ ଅତି କମ୍ରେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ବସନ୍ତୁ ପିଠିକୁ ଆଧାର ଦେଉଥିବା ଚେୟାର ଓ ଟେବୁଲ୍ ଥିବା ଶାନ୍ତ ସ୍ଥାନ ବାଛନ୍ତୁ ବିଶ୍ରାମ ବା ମାପିବାବେଳେ କଥା କହନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର ବା ଖବର ଦେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସିଡି ଚଢ଼ିବା ପରେ ସାଙ୍ଗେସାଙ୍ଗେ ମାପନ୍ତୁ ନାହିଁ।

3. ଠିକ୍ ଭାବରେ ବସନ୍ତୁ ଓ କଫ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ

ପିଠିକୁ ଆଧାର ଦିଅନ୍ତୁ ଦୁଇ ପାଦ ଭୂମିରେ ସମତଳ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦନ୍ତୁ ନାହିଁ। ହାତକୁ ଟେବୁଲ୍ ବା ଉପଯୁକ୍ତ ଆଧାର ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ପାପୁଲି ଉପରକୁ ରହୁ। ଉପର ବାହୁର କଫ୍‌ର ମଝି ଅଂଶ ହୃଦୟ ସ୍ତରରେ ରହିବ। କପଡ଼ା ଉପରେ ନୁହେଁ, ଖୋଲା ଚର୍ମରେ କଫ୍ ଲଗାନ୍ତୁ କହୁଣି ଭାଙ୍ଗଠାରୁ ଉପରେ କେଉଁଠି ଲଗାଇବେ ଯନ୍ତ୍ରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମାନନ୍ତୁ କେଉଁ ହାତରେ ମାପିବେ ଦଳକୁ ପଚାରି ସେହି ହାତ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

4. ଦୁଇଥର ମାପନ୍ତୁ ଓ ସତ ଲେଖନ୍ତୁ

କଫ୍ ଫୁଲିବାବେଳେ ସ୍ଥିର ରୁହନ୍ତୁ ଅତି କମ୍ରେ ଏକ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ଦୁଇଟି ମାପ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଦୁଇଟିର ପୂରା ରକ୍ତଚାପ mmHg ରେ ଲେଖନ୍ତୁ ନାଡ଼ି ଦେଖାଉଥିଲେ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ଭାବେ ଅଲଗା ଲେଖନ୍ତୁ ତାରିଖ, ସମୟ, ଲକ୍ଷଣ ଓ ଔଷଧ ନେବାର ସମୟ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ କେବଳ ସବୁଠାରୁ କମ୍ ମାପ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ଭୟରେ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍ ମାପୁଥାନ୍ତୁ ନାହିଁ।

5. ମାପିବା ସମୟସୂଚୀ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ

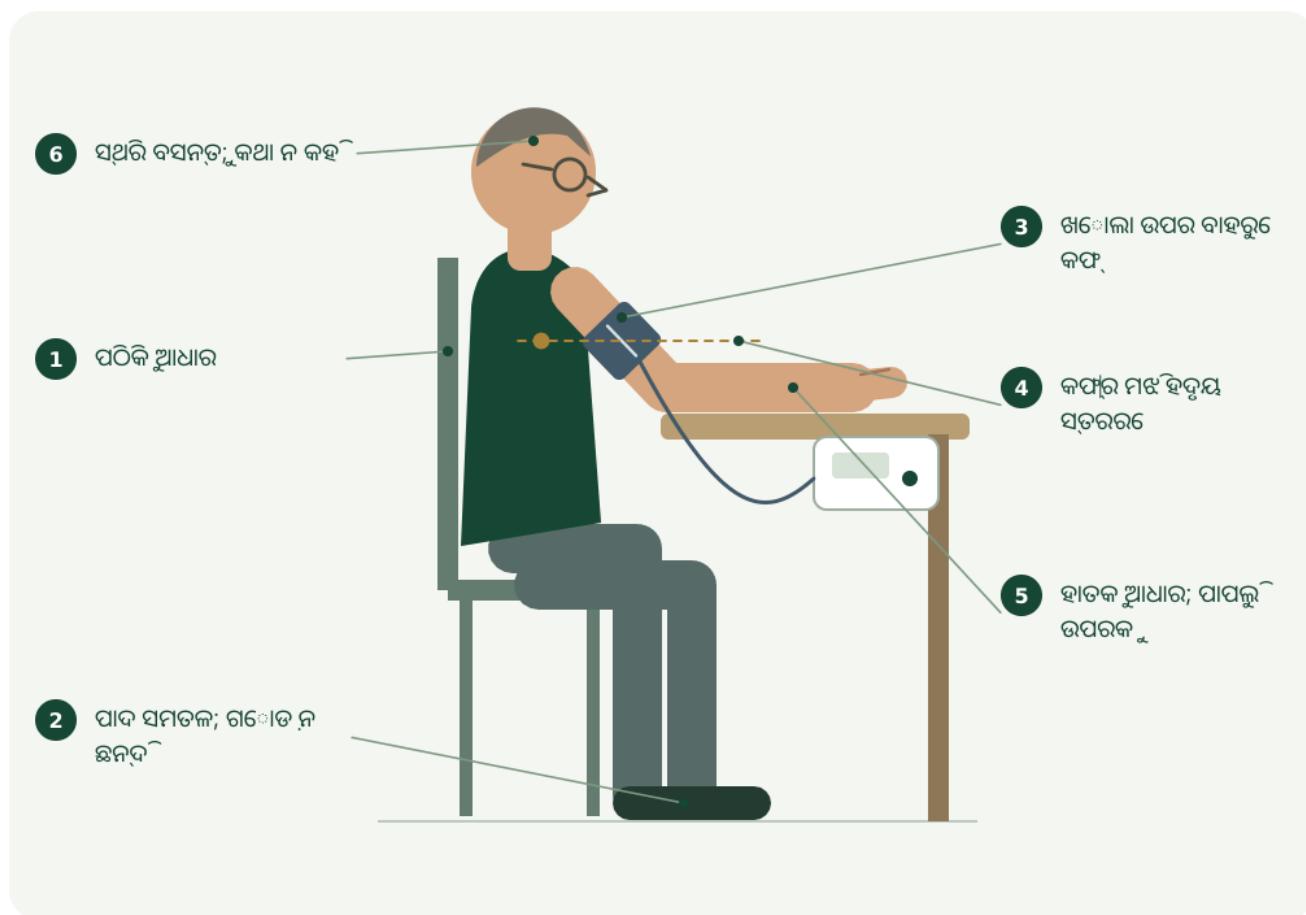
କେବେ ଓ କେତେଥର ମାପିବେ, ଔଷଧ ସମୟ ସହ ସମ୍ପର୍କ କ'ଣ, ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ କେବଳ ମାପିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଔଷଧ ନେବାରେ ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ରୋଗ ନିଦାନ ପାଇଁ NICE ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଯୋଡ଼ି ମାପ ଅତି କମ୍ରେ ଚାରି ଦିନ, ଭଲ

ହେଲେ ସାତ ଦିନ, ନେବା ଓ ନିଦାନର ହାରାହାରିରୁ ପ୍ରଥମ ଦିନ ବାଦ ଦେବା କହେ। ଚିକିତ୍ସକ କହିଲେ ମାତ୍ର ଏହି ସୂଚୀ ମାନନ୍ତୁ।
ଖାତାରୁ କୌଣସି ରିଡିଂ ହଟାନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ଗୁରୁତର ଫଳ ଲୁଚାନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଦୀନବନ୍ଧୁଙ୍କ ଘରର ଉଦାହରଣ

ଦୀନବନ୍ଧୁ ଡରଡରରେ ଚାଲିଆସି କଥା କହୁଥିବାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ମାପନ୍ତି। ପରବର୍ତ୍ତୀଥର ଝିଅ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ବସିବା ତାଲିକା ମାନିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ସେମାନେ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଦୁଇ ସେଟ୍ ରିଡିଂ କ୍ଲିନିକକୁ ନିଅନ୍ତି। ଏହା କାନ୍ଥନିକ ଶିକ୍ଷା ଉଦାହରଣ, ରୋଗୀଙ୍କ ସାକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ।

ଚିତ୍ରରେ ଦେଖନ୍ତୁ: ଶାନ୍ତ ଓ ଆଧାର ସହ ବସିବା



ଚିତ୍ର ବସିବା ଜଙ୍ଗ ଦେଖାଏ, ନିଜ ରକ୍ତଚାପ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ। ଟେବୁଲ୍ ତଳେ ଥିଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ଆଧାର ନିଅନ୍ତୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ପେସାଦାରଙ୍କୁ କଫ୍ ଫିଟ୍ ଓ ମାପିବା ପ୍ରଣାଳୀ ଯାଞ୍ଚ କରିବାକୁ କହନ୍ତୁ।

30	30 ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ଧୂମପାନ, କାଫିନ୍ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ନାହିଁ
5	ଅତି କମ୍ରେ 5 ମିନିଟ୍ ଶାନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ
2	2 ଥର ମାପନ୍ତୁ
1	ମଝିରେ ଅତି କମ୍ରେ 1 ମିନିଟ୍

ମୋ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପର୍କ: _____ ମାପିବା ସୂଚୀ: _____

हिन्दी | 1.2

घर पर सही तरीके से बीपी मापें

तैयारी, सही स्थिति में बैठना, दो उपयोगी रीडिंग लेना और ऐसा रिकॉर्ड रखना सीखें जिसे देखभाल दल समझ सके। अभ्यास सहित लगभग 20-30 मिनट रखें। यह वयस्क शिक्षा है, व्यक्तिगत नुस्खा नहीं।

1. उपकरण चुनें और जाँच कराएँ

स्वतंत्र रूप से सटीकता जाँचा गया स्वचालित ऊपरी बाँह का बीपी मॉनिटर लें। कफ आपकी बाँह की परिधि के अनुकूल हो। चिकित्सक या फार्मासिस्ट से कफ जाँचने, उपयोग दिखाने और मुलाकात में उपकरण की तुलना करने को कहें। उँगली, कलाई या केवल फोन की रीडिंग को बराबर न मानें। गर्भावस्था और अनियमित धड़कन में उपयुक्त उपकरण तथा पेशेवर सलाह चाहिए।

2. START दबाने से पहले तैयारी

कम से कम 30 मिनट पहले धूमपान, कैफीन और व्यायाम से बचें। पेशाब करके मूत्राशय खाली करें। फिर कम से कम पाँच मिनट शांति से बैठें। पीठ को सहारा देने वाली कुर्सी और मेज के साथ शांत जगह चुनें। आराम करते या मापते समय बात न करें, फोन न चलाएँ और समाचार न देखें। सीढ़ियाँ चढ़ने के तुरंत बाद न मापें।

3. सही बैठें और कफ लगाएँ

पीठ को सहारा दें, दोनों पैर जमीन पर सपाट रखें और टाँगें न क्रॉस करें। बाँह को मेज या उचित सहारे पर रखें, हथेली ऊपर हो। ऊपरी बाँह के कफ का मध्य हृदय के स्तर पर होना चाहिए। कफ खुली त्वचा पर लगाएँ, आस्तीन पर नहीं। कोहनी के मोड़ से ठीक ऊपर लगाने के लिए उपकरण के निर्देश मानें। किस बाँह का उपयोग करें, देखभाल दल से पूछें और फिर उसी का लगातार उपयोग करें।

4. दो बार मापें और ईमानदारी से लिखें

कफ में हवा भरते समय स्थिर रहें। कम से कम एक मिनट के अंतर से दो रीडिंग लें और दोनों पूरे बीपी मान mmHg में लिखें। नाड़ी दिखे तो उसे अलग से धड़कन प्रति मिनट में लिखें। तारीख, समय, लक्षण और दवा लेने का समय जोड़ें। केवल सबसे कम रीडिंग न रखें और डर के कारण हर मिनट बार-बार जाँच न करें।

5. समय-सारणी तय करें

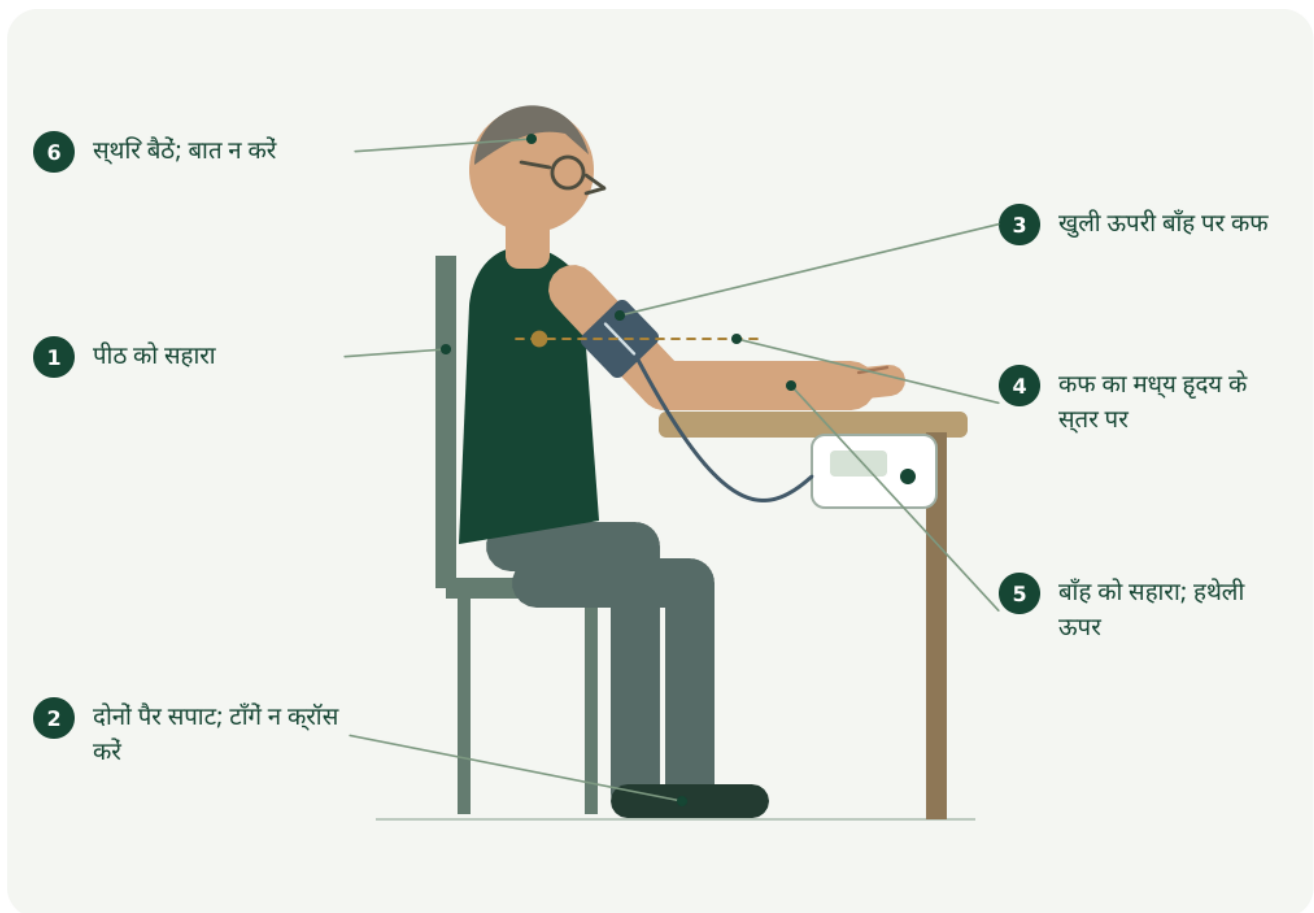
चिकित्सक से पूछें कि कब और कितनी बार जाँचें तथा दवा के समय से उसका संबंध क्या हो। केवल मापने के लिए निर्धारित खुराक में देरी न करें। निदान के लिए घरेलू जाँच में NICE सुबह और शाम जोड़ी में रीडिंग कम से कम चार दिन, बेहतर हो तो सात दिन,

लेने और निदान के औसत से पहला दिन हटाने का वर्णन करता है। यह कार्यक्रम तभी अपनाएँ जब चिकित्सक कहें। कॉपी से कोई रीडिंग न मिटाएँ और गंभीर परिणाम न छिपाएँ।

दीनबंधु के घर का उदाहरण

दीनबंधु पहले तेज चलकर आने के बाद बात करते हुए मापते हैं। अगली बार बेटी तैयारी और बैठने की सूची मानने में मदद करती है। वे परिस्थितियाँ लिखकर दोनों सेट क्लिनिक ले जाते हैं। यह काल्पनिक शिक्षण उदाहरण है, रोगी की गवाही नहीं।

चित्र से सीखें: शांत और सहारे के साथ बैठें



चित्र बैठने की स्थिति दिखाता है, व्यक्तिगत बीपी लक्ष्य नहीं। मेज नीची हो तो उचित सहारा लें। प्रशिक्षित पेशेवर से कफ का फिट और तकनीक जाँचने को कहें।

30	30 मिनट पहले धूमपान, कैफीन और व्यायाम नहीं
5	कम से कम 5 मिनट शांत आराम
2	2 रीडिंग लें
1	बीच में कम से कम 1 मिनट रखें

मेरा सात दिन का बीपी रिकॉर्ड

देखभाल दल के साथ तय मापने की सारणी अपनाएँ। अलग सुबह और शाम की जाँच के लिए तारीख दोहराएँ। दोनों रीडिंग रखें; चेतावनी वाले परिणाम को औसत में न छिपाएँ। घरेलू रीडिंग के कारण निर्धारित दवा बंद या बदलें नहीं।

तारीख / समय	रीडिंग 1 mmHg	रीडिंग 2 mmHg	नाड़ी bpm	लक्षण / दवा का समय

कब सहायता लेनी है

गर्भवती न होने वाले वयस्क में ऊपर की संख्या 180 या अधिक अथवा नीचे की संख्या 120 या अधिक हो तो शीघ्र ध्यान चाहिए। साथ में सीने में दर्द, बहुत साँस फूलना, कमजोरी, बोलने में परेशानी, दृष्टि बदलना या भ्रम हो तो तुरंत आपात सहायता लें; दोबारा मापने का इंतजार न करें। चिंताजनक लक्षण न हों तो शांति से बैठें, कम से कम एक मिनट बाद फिर मापें और इतना ही अधिक रहे तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें। संख्या जबरन घटाने के लिए अतिरिक्त गोली या व्यायाम न करें। बीपी रीडिंग न हो तब भी आपात लक्षणों में सहायता चाहिए। गर्भावस्था और प्रसव के बाद के सप्ताहों में पहले, प्रसूति-विशिष्ट मूल्यांकन की जरूरत होती है।

अभ्यास और जाँच

सहयोगी से बैठने की स्थिति, कफ, आराम और दो रीडिंग की प्रक्रिया देखने को कहें। समझाएँ: आस्तीन पर क्यों न मापें? दोनों रीडिंग क्यों लिखें? खुली त्वचा पर सही कफ और ईमानदार रिकॉर्ड परिणाम को उपयोगी बनाते हैं। एक घरेलू माप उच्च रक्तचाप का निदान नहीं करता। मॉनिटर और रिकॉर्ड समीक्षा में साथ ले जाएँ।

मेरा देखभाल संपर्क: _____ मापने की सहमत सारणी: _____

Sources and further reading

The same guidance is presented in English, Odia and Hindi. The positioning illustration is a teaching aid. Follow your own monitor instructions and have your technique checked by a trained professional.

1. American Heart Association: Home blood pressure monitoring

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/monitoring-your-blood-pressure-at-home>

2. American Heart Association: Illustrated measurement instructions

https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/high-blood-pressure/how_to_measure_your_blood_pressure_letter_size.pdf

3. NICE NG136: Home monitoring and diagnostic schedule

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng136/chapter/recommendations>

4. American Heart Association: Severe readings and emergency symptoms

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/when-to-call-911-for-high-blood-pressure>

Scope and use

Education supports professional care. This booklet does not diagnose hypertension, choose your target, prescribe medicine or guarantee BP control. Keep personal records private. Clinical decisions should consider your symptoms, repeated readings, medicines and health conditions.

CR-HT499 | Module 1 | Lesson 1.2

English / Odia / Hindi | Edition: 28 October 2026

Original positioning illustration prepared for this lesson.

Cover image: illustrative, not a patient testimonial.