

# আপনার বাড়িতে ব্যবহারের রক্তচাপ মনিটর বেছে নেওয়া



বাড়িতে নিজের রক্তচাপ পরীক্ষা করতে পারলে তা আপনাকে ও আপনার পরিচর্যাকারী দলকে আরও ভালভাবে আপনার রক্তচাপ সামাল দিতে ও নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। আপনার জন্য সঠিক মনিটর বেছে নেবার কিছু পরামর্শ নিচে দেওয়া হল:

## আমরা সুপারিশ করি:

- 1 উপরের বাহুতে পরার মতো একটি মনিটর যা একটি বোতামে স্পর্শ করা মাত্রই স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করে দেয়।
- 2 রক্তচাপ মাপার কাফগুলি নানাবিধ আকারের পাওয়া যায়। সঠিক পরিমাপ পাবার জন্য আপনার জন্য যথাযথ আকারেরটি নিতে ভুলবেন না।
- 3 সঠিক পরিমাপ নিশ্চিত করার জন্য আপনার ডিভাইসটি যেন অনুমোদিত হয় তা নিশ্চিত করবেন। অনুমোদিত ডিভাইসগুলির একটি হালনাগাদ তালিকার জন্য [www.validatebp.org](http://www.validatebp.org) দেখুন, যা American Medical Association দ্বারা যাচাইকৃত।
- 4 আপনি আপনার রক্তচাপ মনিটরটি পেয়ে গেলে, সেটিকে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর দপ্তরে নিয়ে এসে দপ্তরে পরিমাপ নিয়ে তার তুলনামূলক বিচার করে নিন।

## আপনার BP মনিটর পাওয়া:

- আপনার চিকিৎসা প্রদানকারী যদি অর্ডার করেন তাহলে আপনার স্বাস্থ্যবিমা আপনার রক্তচাপ মাপার কাফগুলির কিছুটা বা পুরো খরচ ব্যয়পরিশোধ করতে পারে।
  - আপনার স্বাস্থ্যবিমায় এই ডিভাইস অন্তর্ভুক্ত আছে কিনা তা CHA কেন্দ্রীয় রিফিল ফার্মেসি দেখতে পারে।
- স্বাস্থ্যবিমা যদি মনিটর কেনার পয়সা না দেয়:
  - খরচে কাট-ছাঁট করে বা স্বাস্থ্যের জন্য সঞ্চয়ী অ্যাকাউন্ট থেকে রক্তচাপ মনিটর কেনা যেতে পারে।
  - আপনার রক্তচাপ মনিটর কিনতে কীভাবে ছাড়া পাওয়া যেতে পারে অথবা আপনার ঋণ কার্যক্রমকে কীভাবে মনিটর কেনার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে তা জানতে আপনার CHA পরিচর্যাকারী দলের সদস্যের কাছে জানতে চান।

কয়েকটি সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত রক্তচাপ মনিটর ডিভাইস সম্পর্কে আরও জানতে নিচের বর্ণনাতালিকাটি ব্যবহার করুন:

নাম*	Omron 3 Series	Welch Allyn 1700 series	Omron 7 Series
ছবি			
দাম:	\$35	100	\$63
মেমারি:	14টি পরিমাপ, কোন অ্যাপ নেই	99টি পরিমাপ, পরিমাপগুলি ট্র্যাক করে এবং ইমেলে পাঠিয়ে দেয়	90টি পরিমাপ, পরিমাপগুলি ট্র্যাক করে এবং ইমেলে পাঠিয়ে দেয়
বৈশিষ্ট্যসমূহ:	উপরের বাহুর কাফ 9"-13"	রেগুলার ও XL কাফ উপলভ্য	মোস্ত করা কাফ 9"-13," সহজে পরা যায়

\* কিছু কিছু স্টোর ব্র্যান্ডকে আইনসিদ্ধ করা হতে পারে এবং সেগুলি অপেক্ষাকৃত কম মূল্যে পাওয়া যেতে পারে।



আরও জানতে এই QR কোডটি স্ক্যান করুন।