

Verenpaineen omaseuranta

1. Puoleen tuntiin ennen mittausta ei pidä harrastaa liikuntaa eikä tehdä kuormittavaa työtä, tupakoida, juoda alkoholia, kahvia, teetä eikä kola- tai energiajuomia.
2. Jos käytät verenpainelääkitystä, suorita mittaus noin 2 tuntia aamulääkkeidenoton jälkeen.
3. Istu selkänöjälliseen tuoliin, nojautu selkänöjaan ja istu mahdollisimman rennosti, jalat eivät saa olla ristissä.
4. Mittauslukemat merkitään erilliseen verenpaineen seurantakorttiin tai taulukkoon. Ota aina verenpaineen seurantakortti tai taulukko mukaan lääkärin tai hoitajan vastaanotolle.

Kiedo oikean kokoinen mansetti paljaan olkavarren ympärille siten, että sormi mahtuu mansetin ja olkavarren väliin.



Katso, että ilmaletkun kiinnityskohta on ylöspäin ja että letku kulkee vapaasti. Tarkista oman mittarisi käyttöohjeista, onko mansetin asettamisessa oikean ja vasemman olkavarren välillä jotain eroa.



Tue käsivarsi noin 90 asteen kulmaan siten, että mansetti ja sydän ovat samalla tasolla. Pidä käsi rentona. Kun olet kiinnittänyt mansetin olkavarteen, rauhoitu ennen mittausta noin viiden minuutin ajaksi.



Suorita mittaus. Ole aivan rento. Älä puhu tai liiku mittauksen aikana. Toista mittaus 1-2 minuutin kuluttua ja merkitse molemmat tulokset muistiin. Säilytä mansetti rullalla poissa auringonpaisteesta.



Kuvat: Suomen sydänliitto ry

Vaasa Hospital District • www.vaasankeskussairaala.fi/en • Telephone 06 213 1111

This instruction is intended for our patients who are in care relationship.