

Verenpaineen omaseuranta

Sinua voidaan pyytää seuraamaan verenpainettasi diagnosointivaiheessa, hoidon seurantaan toteutettaessa tai esimerkiksi lääkkeen uusimisen yhteydessä.

Mittausohje

Mittaa verenpaine aamulla ylös noustessa ennen kahvia, tupakkaa ja liikuntaa. Jos sinulla on lääkitys, mittaa paine ennen lääkkeenottoa.

Mittaa verenpaine toistamiseen illalla. Vältä puoli tuntia ennen mittausta raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, ateriointia, kahvin, teen, kolajuomien, energiajuomien ja alkoholin juontia.

Älä puhu mittauksen aikana. Mittaus tehdään istuen, käsivarsi tuettuna, paljaasta olkavarresta. Vaatetus ei saa puristaa olkavartta.

Istu mansetti käsivarressa 5 minuuttia. Mittaa verenpaine kahdesti 1-2 minuutin välein. Kirjaa molemmat lukemat alla olevaan taulukkoon.

Tee mittaukset 4-7 päivänä saamasi ohjeen mukaan. Mittauksista lasketaan keskiarvo, jota verrataan verenpaineesi tavoitetasoon.

Lomakkeen voit palauttaa omaan hoitoyksikköösi.

Potilaan nimi ja henkilötunnus: _____

Päiväys	Aamu 1.mittaus klo 06–09	Aamu 2.mittaus klo 06–09	Aamu syke	Ilta 1.mittaus klo 18–21	Ilta 2.mittaus klo 18-21	Ilta syke
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	

Keskiarvot	Aamu:	Ilta:
------------	-------	-------