

Verenpaineen seuranta

Nimi	Henkilötunnus
------	---------------

Aloita tämä lomake täyttämällä henkilötietosi lomakkeen yläreunaan.

Kotimittauksen tarkoituksena on saada luotettava käsitys todellisesta verenpainetasostasi. Mittausten perusteella arvioidaan lääkityksen tarpeellisuus ja riittävyys.

Tee verenpaineen kotiseuranta 7 päivän ajalta, hoidon arvioinnissa vähintään 4 päivää.

Mittaa arvot aamulla klo 6-9 ja illalla klo 18-21.

Valitse mittausajankohdaksi kiireetön hetki, jolloin olet rentoutunut. Ota huomioon, että ruokailusta, tupakasta, kahvin tai kolajuoman nauttimisesta on kulunut vähintään 30 min.

1. Aseta mansetti olkavarteen. Istu ja rentoudu mittauspaikalla 5 minuuttia ennen mittausta. Huolehdi, että mansetti on oikein asetettu. Älä puhu mittauksen aikana.
2. Mittaa kaksi peräkkäistä arvoa. Pidä mittausten välissä vähintään 2 minuutin tauko, ja merkitse arvot alla olevaan taulukkoon.

Päivä	Verenpaine aamulla			Verenpaine illalla		
	Mittaus 1.	Mittaus 2.	Syke	Mittaus 1.	Mittaus 2.	Syke
	Aamumittausten keskiarvo			Iltamittausten keskiarvo		
	/			/		

Laske aamu- ja iltamittausten keskiarvot erikseen.

1. Laske aamun yläpaineet yhteen ja jaa summa tehtyjen mittausten lukumäärällä
2. Laske aamun alapaineet yhteen ja jaa summa tehtyjen mittausten lukumäärällä
3. Laske illan yläpaineet yhteen ja jaa summa tehtyjen mittausten lukumäärällä
4. Laske illan alapaineet yhteen ja jaa summa tehtyjen mittausten lukumäärällä

Palauta lomake sovitusti terveysasemalle, viimeistään hoitajan/lääkärin vastaanotolle tullessasi.