

Verenpaineen kotiseuranta

- Älä syö, juo alkoholia tai kofeiinipitoisia juomia, tupakoi tai harrasta liikuntaa vähintään 30 minuuttiin ennen mittausta.
- Istu aloillasi vähintään 5 min. ennen mittausta mansetti olkavarteen kiinnitettynä.
- Mittaus voidaan tehdä joko vasemmasta tai oikeasta olkavarresta. Tee mittaus aina samasta kädestä.
- Istu pöydän ääressä rennossa tukevassa asennossa. Käsivarsi lepää rentona pöydällä kämmenpuoli ylöspäin.
- Älä liiku, puhu tai seuraa mittarin lukemia mittauksen aikana.
- Mittaus tehdään kaksi kertaa, mittausten välissä pidetään 1-2 minuutin tauko (älä irrota mansettia mittausten välissä).
- Verenpainelääkityksen sopivuuden arvioimiseksi tee kaksoismittaus aamuin illoin neljänä päivänä peräkkäin. Lääkitystä tulee käyttää normaalisti kotiseurannan ajan.
- Jos sinulla ei ole vielä lääkitystä tai on epäilystä lääkityksen riittävydestä, tee verenpaineen kaksoismittaus aamuin illoin seitsemänä päivänä peräkkäin.
- Merkitse mittaustulos kotiseurantataulukkoon. Kirjaa myös sydämen lyöntitiheys.
- **OTA KAIKKI MITTAUSTULOKSET MUKAAN LÄÄKÄRIN JA HOITAJAN VASTAANOTTOKÄYNNILLE.**

Verenpaineen kotiseurantataulukko

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

Mittaukset **AAMULLA klo 6-9** **ja** **ILLALLA klo18-21**

päiväys	AAMU 1.mittaus	AAMU 2.mittaus	ILTA 1.mittaus	ILTA 2.mittaus
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.

RR keskiarvo aamulla: _____

RR keskiarvo illalla: _____