



NIMI \_\_\_\_\_  
HENKILÖTUNNUS \_\_\_\_\_

### VERENPAINEN DIAGNOSTINEN SEURANTA

Tee verenpaineen kotiseuranta aina, kun tarvitaan arvio verenpaineesi todellisesta tasosta eli ennen määräaikaikäyntejä ja 3-4 vko lääkemuutosten jälkeen. Mittausten keskiarvon perusteella arvioidaan lääkityksen tarpeellisuus ja riittävyys.

Tee verenpaineen kotiseuranta viikon ajan päivittäin aamulla klo 6-9 ja illalla 18-21.

Ennen mittausta rauhoitu vähintään 10 minuuttia. Ota huomioon, että ruokailusta, tupakasta, kahvin tai kolajuoman nauttimisesta on kulunut vähintään 30 min.

1. Istu ja rentoudu mittausta paikalla 5 minuuttia mansetti olkavarressa. Huolehdi, että mansetti on oikein asetettu valmistaja ohjeiden mukaan. Älä puhu mittauksen aikana.
2. Mittaa kahdesti. Pidä välissä vähintään 2 minuutin tauko, ja merkitse arvot alla olevaan taulukkoon.

PVM	Verenpaine 1.mittaus	aamulla 2.mittaus	Syke	Verenpaine 1.mittaus	illalla 2.mittaus	Syke

LASKE MITTAUSTEN KESKIARVO - sitä ammattilainen käyttää arvioidessaan lääkityksen tarpeellisuutta ja riittävyttä. Keskiarvo lasketaan kaikkien yläpaineiden summa/14 (tai mittausten lukumäärä) ja kaikkien alapaineiden summa/14 (tai mittausten lukumäärä). Aamu- ja iltamittausten keskiarvot lasketaan erikseen.

Aamumittausten keskiarvo \_\_\_\_ / \_\_\_\_ mmHg, Iltamittausten keskiarvo \_\_\_\_ / \_\_\_\_ mmHg

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