

# VERENPAINEN KOTISEURANTA- OHJE

## Milloin?

- **Mittaa verenpaine aamuin illoin neljän päivän ajan (=yksi mittausjakso). Ratkaisevaa on verenpainelukemien keskiarvo**
- **Tee mittausjakso kolmen viikon kuluttua lääkityksen aloituksesta ja sen jälkeen 6 kk välein sekä aina ennen lääkäri-/hoitajakäyntejä**
- **Palauta seuranta 12 kk kontrollikäynnillä**

## Miten?

**Tee mittaus aina rauhallisessa ympäristössä, samalla tavalla, samasta kädestä ja samassa asennossa. Istu aloillasi mansetti paikoillaan vähintään 5 min. ennen mittausta. Puoli tuntia ennen mittausta tulee välttää raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, raskasta ateriointia sekä teen, kahvin ja kolajuomien juontia.**

- Verenpaine mitataan vasemmasta olkavarresta ja istuma-asennossa.
- Jos sinulla on verenpainelääkitys, käytä sitä normaalisti mittausjakson aikana. Tee aamumittaus ennen lääkkeen ottoa
- Mansetti kiedotaan tiiviisti olkavarteeseen, niin että sen alareuna on 2-3 cm kyynärtaipeen yläpuolella, mansetin alle ei saa jäädä vaatetta ja mansetista tulevan letkun pitää lähteä mansetin alareunasta ja olla keskelle kyynärtaivetta sijoitettuna.
- Mitattavan käden tulee levätä rentona ja tuettuna pöydällä, niin että mansetin alareuna on sydämen korkeudella.
- Mittauksen aikana ei saa puhua eikä liikkua.
- Mittarin näyttöruudussa näkyvät yläverenpaine (=systolinen paine) ja alaverenpaine (=diastolinen paine) sekä pulssi.
- Mittaus tehdään kaksi kertaa, mittausten välissä pidetään 1-2 minuutin tauko (mansetti pidetään olkavarteeseen kiinnitettynä tauon ajan) ja molemmat verenpainearvot merkitään kotimittaustaulukkoon.

**Esimerkkikirjaus:    yläpaine    alapaine    pulssi**

**145    /    85       p. 65**

# VERENPAINEN KOTISEURANTATAULUKKO

Nimi: \_\_\_\_\_ Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

## 1. mittausjakso (4 päivää)

päiväys	aamu (klo 6-9) 1.mittaus	aamu (klo 6-9) 2.mittaus	ilta (klo 18-21) 1.mittaus	ilta (klo 18-21) 2.mittaus
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.

Seurantajakson lukemien keskiarvo: \_\_\_\_/\_\_\_\_

## 2. mittausjakso (4 päivää)

päiväys	aamu (klo 6-9) 1.mittaus	aamu (klo 6-9) 2.mittaus	ilta (klo 18-21) 1.mittaus	ilta (klo 18-21) 2.mittaus
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.

Seurantajakson lukemien keskiarvo: \_\_\_\_/\_\_\_\_

### 3. mittausjakso (4 päivää)

päiväys	aamu (klo 6-9) 1.mittaus	aamu (klo 6-9) 2.mittaus	ilta (klo 18-21) 1.mittaus	ilta (klo 18-21) 2.mittaus
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.

Seurantajakson lukemien keskiarvo: \_\_\_\_/\_\_\_\_

### 4. mittausjakso (4 päivää)

päiväys	aamu (klo 6-9) 1.mittaus	aamu (klo 6-9) 2.mittaus	ilta (klo 18-21) 1.mittaus	ilta (klo 18-21) 2.mittaus
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.

Seurantajakson lukemien keskiarvo: \_\_\_\_/\_\_\_\_