

VERENPAINEN KOTIMITTAUS

Kotimittauksen tarkoituksena on saada luotettava käsitys todellisesta verenpainetasostasi. Tee verenpaineen kotiseuranta vähintään neljänä peräkkäisenä päivänä.

NÄIN MITTAAT VERENPAINEN OIKEIN

- Ei kahvia, tupakkaa, ruokailua, liikuntaa edeltävän puolen tunnin aikana
- Verenpaine on hyvä mitata aamulla herättyä ennen lääkkeiden ottoa sekä illalla klo 17 - 18 aikoihin
- Istuudu pöydän ääreen ja laita mansetti vasempaan olkavarteeseen
- Rauhoita mittaustilanne (odota 5 min.) ja vältä keskustelua mittauksen aikana
- Mittaa verenpaine kaksi kertaa 1 - 2 min. välein ja merkitse arvot alla olevaan taulukkoon.
- Voit laskea aamun ja illan mittaustulosten keskiarvot ja merkitä nekin taulukkoon
- Ota tulokset mukaan vastaanotolle tai palauta toimistoon.

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

Päiväys	Verenpaine aamulla			Verenpaine illalla		
	1. mittaus	2. mittaus	Syke	1.mittaus	2. mittaus	Syke
. .20						
. .20						
. .20						
. .20						
. .20						
Keskiarvo	_____ / _____			_____ / _____		

Omalääkäri/ terveydenhoitaja: _____

Käytössä olevat verenpainelääkkeet: _____
