

## Verenpaineen omaseuranta

Potilaan nimi \_\_\_\_\_ Sotu \_\_\_\_\_

### Mittausohje potilaalle

Mittaa verenpaine aamulla ylösnoustessa ennen lääkettä, kahvia, tupakkaa ja liikuntaa. Tyhjennä virtsarakko ennen mittausta. Mittaa paine toistamiseen iltapäivällä. Silloinkin tulee olla tunti ilman kahvia, tupakkaa ja raskasta liikuntaa.

Mittausta tehdessä ei saa puhua. Mittaus tehdään istuen käsivarsi tuettuna. Mittaus tehdään paljaasta olkavarresta, eikä vaatetus saa puristaa olkavartta.

Istu mansetti käsivarressa 5 min. ajan. Mittaa verenpaine kahdesti 2 min välein. Kirjaa molemmat arvot oheiseen taulukkoon. Lomakkeeseen merkitään, kummasta olkavarresta mittaus on tehty.

Mittaa verenpaine kaksi kertaa peräkkäin neljänä (4) eri päivänä ennen seuraavaa verenpainekontrollikäyntiä lääkärillä tai hoitajalla.

### Lääkäri tarvitsee hoitopäätöksiä varten huolellisesti tehdyt mittaukset.

Pvm	Ylä-paine1 aamu	Ala-paine1 aamu	Syke	Ylä-paine2 aamu	Ala-paine2 aamu	Syke	Ylä-paine1 ilta- päivä	Ala-paine1 ilta- päivä	Syke	Ylä-paine2 ilta- päivä	Ala-paine2 ilta- päivä	Syke

Toimita tämä omaseurantalomake terveysasemallesi hyvissä ajoin ennen lääkärin tai hoitajan vastaanottoa.