

Keravan terveystakeskus
Metsolantie 2, 04200 Kerava

VERENPAINEN OMASEURANTALOMAKE TEHOSTETUSSA VERENPAINEN SEURANNASSA (7-14 VRK)

Verenpainetauti on sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijä yhdessä tupakoinnin, veren rasvojen, ylipainon ja vähäisen liikunnan kanssa. Kotimittauksen tavoitteena on saada luotettava käsitys todellisesta verenpainetasostasi. Lääkäri ja hoitaja tarvitsevat huolellisesti tehdyt kotimittaukset hoitopäätöksiä ja hoidon ohjausta varten. **Tuo omaseurantalomake hoitajan/lääkärin vastaanotolle.**

- Hoitaja tai lääkäri on antanut Sinulle ohjeet tehostetusta verenpaineen seurannasta kotona: täytä oheinen omaseurantalomake [] vrk:n ajan

Verenpaineen mittaaminen istuen

- Ennen verenpaineen mittausta on istu vähintään 10 minuuttia aloillaan rauhallisessa ympäristössä.
- Vältä raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, sekä kahvin, teen ja kolajuomien nauttimista vähintään puoli tuntia ennen verenpaineen mittaamista.
- Aloittaessasi mittausta huolehdi, että mansetti on mittarin ohjeen mukaan asetettu oikein olkavarteen.
- Istu ja rentoudu mansetti olkavarressa 5 minuutin ajan
- Älä puhu mittausten aikana.
- Mittaa joka mittauskerralla 2 mittausta, joiden välillä pidät 1-2 minuutin pituisen tauon.
- Kirjaa molemmat saadut tulokset omaseurantalomakkeeseen (s.2).

Mittauspäivä	Kellonaika	Olkavarsi Vasen (v) Oikea (o)	Verenpaine		Pulssi
			1. mittaus	2. mittaus	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	
			___ / ___	___ / ___	

Aamumittausten keskiarvo ___/___

Iltamittausten keskiarvo ___/___