

VERENPAINEN KOTIMITTAUSOHJE JA OMASEURANTALOMAKE

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

Omaseurantamittaukset tehdään

- kun joskus on todettu korkeita verenpainearvoja
- selvitetessä, onko verenpainetauti olemassa
- lääkehoidon tehon arvioimiseksi: n. 1 kk ajan 1-2 kertaa viikossa
- kotona ennen hoitosuunnitelmakäyntiä hoitajan tai lääkärin vastaanotolla

Verenpaineen mittaaminen istuen

- *Mittaa verenpaine 4 peräkkäisenä päivänä aamuin ja illoin.*
- 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 olkavarteeseen.
- 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).

