

VERENPAINESEURANTA

Nimi:	Henkilötunnus:
--------------	-----------------------

Verenpaineseurannalla pyritään selvittämään nykyinen verenpaine. Yksittäisissä mittauksissa on luonnollisestikin hieman vaihtelua, joten hoitopäätökset kohonneen verenpaineeseen perustuvat useammista verenpainelukemista määritettyyn tasoon. Verenpaine tulisi määrittää ennen määräaikaikäyntejä ja 3-4 viikkoa verenpainelääkitysten muutosten jälkeen.

Käytä mieluiten **olkavarsimittaria**. Rannemittaria suositellaan käytettävän vain, jos olkavarsimittarin käyttö ei ole mahdollista. Mittaus mielellään kädestä, jolla et kirjoita tai jossa verenpaine on todettu lääkärin tutkimuksella selvästi korkeammaksi.

Mittauksen suoritus:

1. Puoli tuntia ennen mittausta tulisi välttää raskasta fyysistä rasitusta, tupakointia ja kofeiinipitoisia juomia (kahvi, energiajuomat).
2. Laita verenpainemansetti olkavarteen, istu rauhassa 5 minuuttia.
3. Mittaa verenpaine istuen ja toista mittaus 1-2 minuutin kuluttua. Vältä puhumista ja liikkumista mittauksen aikana.
4. Merkitse verenpaine- ja pulssilukemat alla olevaan taulukkoon ja jatka seuranta 4-7 päivän ajan aamuin (noin klo 6-9) ja illoin (noin klo 18-21)

PVM	AAMU		ILTA	
	1. mittaus	2. mittaus	1. mittaus	2. mittaus
esim.	136/86, p. 65	145/78, p. 67	156/98, p. 78	148/88, p. 77

LASKE MITTAUSTEN KESKIARVO

Ammattilaiset käyttävät verenpainearvojen keskiarvoa apuna verenpaineen arvioinnissa. Keskiarvo yläpaineelle lasketaan jakamalla kaikkien yläpaineiden summa mittausten lukumäärällä. Vastaavasti alapaineiden keskiarvo lasketaan jakamalla alapaineiden summa mittausten lukumäärällä. Laske aamu- ja ilta-arvot erikseen.

Aamumittausten keskiarvo ____ / ____ mmHg

Iltamittausten keskiarvo ____ / ____ mmHg

Oma verenpaine tavoitteesi (lääkärin määrittämä) ____ / ____ mmHg

Palauta lomake sovitusti terveysasemalle tai viimeistään vastaanotolle tullessasi.