

Verenpaineen kotimittaus

Verenpaineen kotiseuranta on suositeltavaa tehdä

- vähintään 1–2 kertaa vuodessa
- 3–4 viikkoa verenpainelääkityksen aloituksen tai muutoksen jälkeen
- aina ennen seurantakontaktia hoitajalla tai lääkrillä.

Mittausohjeet

Mittaa verenpaineesi aamuin illoin neljänä päivänä. Päivien ei tarvitse olla peräkkäiset.

Ennen mittausta:

- Puoleen tuntiin ennen mittausta ei pidä harrastaa liikuntaa eikä tehdä kuormittavaa työtä, tupakoida, juoda alkoholia, kahvia, teetä eikä kola- tai energiajuomia.
- Jos sinulla on verenpainelääkitys, käytä sitä normaaliin tapaan mittausjakson aikana. Tee aamumittaus ennen lääkkeen ottoa.
- Istu tukevaan ja mahdollisimman rentoon asentoon. Jalat eivät saa olla ristissä.
- Aseta mansetti vasempaan olkavarteen siten, että etusormi mahtuu mansetin ja olkavarren väliin ja mansetin alareuna on n. 2–3 cm kyynärtaipeen yläpuolella. Mansetin letkun tulee lähteä mansetin alareunasta keskeltä kyynärvarresta. Jos sinulla on käytössä verensokerin seurantaan glukosensori, mittaa verenpaine toisesta olkavarresta kuin siitä, mihin seurantalaitte on kiinnitetty.
- Aseta mitattava yläraaja rennosti tuettuna pöydälle tai käsinojalle sydämesi korkeudelle. Istu rauhallisesti mansetti kiinnitettynä n. 5 minuuttia.

Mittausten suorittaminen:

- Mittauksen aikana ei saa puhua eikä liikkua. Muista hengittää normaalisti.
- Mittaa verenpaine kahdesti 1–2 minuutin välein ja merkitse seuraavan sivun taulukkoon molemmat lukemat.

Esitiedot

Henkilötunnus: Sukunimi ja etunimet:

Käytössä oleva lääkitys (kirjaa myös itsehoitolääkkeet)

Lääke ja sen vahvuus	Annostus	Käyttötarkoitus

Jos sinua on pyydetty palauttamaan tulokset terveystasemalle, rastita alta sopiva vaihtoehto.

Minulla on sovittuna hoitajan tai lääkärin puhelu tai vastaanottoaika.

Minulla ei ole sovittuna jatkokontaktia, pystyn katsomaan suunnitelmaa Omakanta-palvelusta.

Minulla ei ole sovittuna jatkokontaktia, enkä pysty katsomaan suunnitelmaa Omakanta-palvelusta.

Mittaustulokset

Esimerkkikirjaus: 130 / 90, p.65 (yläpaine / alapaine, syke)	Oma tavoitetaso:
--	------------------

Päivämäärä	Aamumittaus 1	Aamumittaus 2	Iltamittaus 1	Iltamittaus 2

Aamumittausten keskiarvo:

Iltamittausten keskiarvo:

Kaikkien mittausten keskiarvo:

Keskiarvon laskeminen

Laske yhteen kaikki aamulla mitatut yläpaineet ja jaa tulos niiden lukumäärällä (8 kpl). Tee samoin aamulla mitattujen alapaineiden ja illalla mitattujen ylä- ja alapaineiden kanssa. Näin saat aamu- ja iltamittausten keskiarvot. Laske saamasi keskiarvolukemat yhteen ja jaa tulokset kahdella, niin saat kaikkien mittausten keskiarvon.

Jos keskiarvo ylittää terveydenhuollon ammattilaisen sinulle asettaman tavoitteen, ota yhteyttä terveystasemalle. Jos sinulle ei ole asetettu yksilöllistä tavoitetta, yleiset tavoitteet ovat:

- kaikilla < 135 / 85
- diabetesta sairastavalla < 135 / 80
- munuaissairautta sairastavalla < 125 / 80

Oletko yli 75-vuotias?

Mittaa verenpaineesi ainakin kerran myös seisten. Tee mittaus päiväsaikaan levätyäsi makuuasennossa vähintään viisi minuuttia. Mittaa ensin verenpaine makuulla, nouse sitten seisomaan ja mittaa uudelleen yhden ja kolmen minuutin kuluttua nousemisesta. Kirjaa myös, jos havaitset oireita, kuten huimausta.

Makuulla 5 min levon jälkeen	Seisten 1 min ylös noususta	Seisten 3 min ylös noususta	Oireet pystyyn nousun jälkeen