

Verenpaineen omaseuranta

Nimi _____

Syntymäaika _____

Mittausohje:

- Ota lääkkeet normaalisti.
- Mittaa verenpaine aamulla ja illalla noin klo 06–09 ja 18–21.
- Aseta mansetti olkavarteen 5 minuuttia ennen mittausta.
- Mittaa kahdesti 2 minuutin välein ja merkitse tulokset taulukkoon.
- Mittaa istuen, käsi tuettuna paikoilleen.
- Mittaa paljaasta olkavarresta, vaatetus ei saa puristaa olkavartta.

Huomioitavaa:

- Aika heräämisestä, ruokailusta, kahvin/teen/kolajuomien nauttimisesta sekä tupakoinnista tulee olla vähintään 30 minuuttia.
- Vältä raskasta fyysistä ponnistelua ennen mittausta.
- Mittausta tehdessä ei saa puhua

Lääkäri tarvitsee huolellisesti tehdyt mittaukset hoitopäätöksiä varten.

Päiväys	Aamu klo 6–9 1. arvo	Aamu klo 6–9 2. arvo	Aamu pulssi (matalin arvo)	Ilta klo 18–21 1. arvo	Ilta klo 18–21 2. arvo	Ilta pulssi (matalin arvo)
<i>esimerkki</i> 4.12.2021	135/85	117/76	62	130/80	127/80	63

Alkusevittelyssä tarvitsemme seitsemän vuorokauden alkuseurannan. Jos sinulla on verenpainetauti riittää neljän vuorokauden seuranta. Palauta verenpaine seuranta saamasi ohjeistuksen mukaan. Seuraathan verenpainettasi myös muulloin ja tiedäthän verenpainetavoitteesi?

Palauta kaavake terveystasemalle

Hoitovastaavan nimi: _____ Minulla ei ole hoitovastaavaa

Verenpaineen hoito:

Tärkeintä on puuttua sellaisiin riskitekijöihin, joihin voi itse vaikuttaa; runsas suolan ja alkoholin käyttö, vähäinen kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö, liikunnan puute ja ylipaino. Verenpainetta nostavat tupakkatuotteet, huumeet tai lakritsin / salmiakin syöminen.

Lääkitys:

Nimi	Annostus	Käyttötarkoitus

Vyötärön ympärys _____ Paino _____ Pituus _____ BMI _____

Tupakka, sähkö tupakka tai nuuska Kyllä ___ Ei ___ Määrä vuorokaudessa _____

Oma kokemus terveyteen vaikuttavista asioista:

Päihteiden käyttö:

Mieliala, uni ja stressi:

Liikkuminen:

Ravitsemus:

Lisätietoja tietosuojasta/lomakkeet omien oikeuksien toteuttamiseen [Asiakkaalle/Tietosuoja](#)