

## Verenpaineen omaseuranta

Nimi: \_\_\_\_\_ Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

Omatimi: \_\_\_\_\_ Vuosiluku: \_\_\_\_\_

### Mittausohje

- Ota lääkkeesi seuranta-aikana kuten tavallisesti.
- Mittaa verenpaine aamulla ja illalla noin klo 06–09 ja 18–21 ennen lääkkeenottoa.
- 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	Aamupulssi	Ilta klo 18-21, 1. arvo	Ilta klo 18-21, 2. arvo	Ilta pulssi (matalin arvo)
esim. 1.12	135/85	117/76	62	130/80	127/80	63

Alkuselvittelyssä 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 terveysasemalle

Omatiimi : \_\_\_\_\_ Omatiimi ei tiedossa \_\_\_\_

## Verenpaineen hoito

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

## Lääkitys

Nimi	Annostus	Käyttötarkoitus

Vyötärön ympäryys: \_\_\_\_\_ cm. Paino: \_\_\_\_\_ kg. Pituus: \_\_\_\_\_ cm. BMI: \_\_\_\_\_.

Tupakka, sähkötupakka tai nuuska: Ei \_\_\_ Kyllä \_\_\_, määrä vuorokaudessa \_\_\_\_\_.

Onko jompikumpi vanhemmistasi sairastanut sydäninfarktin alle 60-vuotiaana? Ei \_\_\_ Kyllä \_\_\_

Onko jompikumpi vanhemmistasi sairastanut aivoinfarktin alle 75-vuotiaana? Ei \_\_\_ Kyllä \_\_\_

## Oma kokemus terveyteen vaikuttavista asioista

Päihteiden käyttö:

Mieliala, uni ja stressi:

Liikkuminen:

Ravitsemus:

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