

Verenpaineen omaseuranta

Asiakkaan perustiedot

Sukunimi ja etunimet	Henkilötunnus
Omatiimi	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. Alkuselvittelyissä 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?

Mittaukset

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

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/salmiakin syöminen.

Lääkitys

Nimi	Annostus	Käyttötarkoitus

Terveystiedot

Vyötärön ympärys, 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 ja tietojen käsittelystä: [Tietosuoja](#)