



Verenpaineen omaseuranta

Nimi: _____ Syntymäaika: _____

Hoitovastaavani: _____

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

Hoitovastaavan nimi: _____ Minulla ei ole hoitovastaavaa ____

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](#)