

VERENPAINEN KOTISEURANTA-OHJE

Milloin?

Mittaa verenpaine aamuin illoin 4 päivän ajan (= yksi mittausjakso).
Päivien ei tarvitse olla peräkkäisiä
Ratkaisevaa on kaikkien mitattujen verenpainelukemien keskiarvo.

Tee mittausjakso

- vakiintuneessa tilanteessa 1 - 2 kertaa vuodessa
- aina 3 - 4 viikon kuluttua verenpainelääkityksen aloituksesta tai muutoksesta
- aina ennen määräaikaikäyntiä lääkärillä/hoitajalla

Miten?

Tee mittaus aina rauhallisessa ympäristössä, samalla tavalla, samasta kädestä ja samassa asennossa. Istu aloillasi mansetti paikoillaan vähintään 5 min. ennen mittausta. Puoli tuntia ennen mittausta tulee välttää raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, raskasta ateriointia sekä teen, kahvin ja kolajuomien juontia.

- Verenpaine mitataan vasemmasta olkavarresta ja istuma-asennossa.
- Jos sinulla on verenpainelääkitys, käytä sitä normaalisti mittausjakson aikana.
Tee aamumittaus ennen lääkkeen ottoa.
- Mansetti kiedotaan tiiviisti olkavarteeseen, niin että sen alareuna on 2 - 3 cm kyynärtaipeen yläpuolella, mansetin alle ei saa jäädä vaatetta ja mansetista tulevan letkun pitää lähteä mansetin alareunasta ja olla keskelle kyynärtaivetta sijoitettuna.
- Mitattavan käden tulee levätä rentona ja tuettuna pöydällä, niin että mansetti on sydämen korkeudella.
- Mittauksen aikana ei saa puhua eikä liikkua.
- Mittarin näyttöruudussa näkyvät yläverenpaine (= systolinen paine) ja alaverenpaine (= diastolinen paine) sekä pulssi.
- Mittaa verenpaine kahdesti 1 - 2 minuutin välein ja merkitse molemmat lukemat ylös. (Jos käytössäsi on mittari, joka kertoo suoraan useamman mittauksen keskiarvon, riittää yksi mittaus)

Esimerkkikirjaus:

yläpaine	alapaine	pulssi
135 / 85		p.65

**Uuden lomakkeen voit tulostaa itsellesi Jyväskylän kaupungin nettisivuilta:
www.jyvaskyla.fi → sosiaali- ja terveyspalvelut → Omahaitoa ja terveysneuvoja → Ennen vastaanottokäyntiä**

VERENPAINEN KOTISEURANTATAULUKKO

Mittausvuosi: 20 _____

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

- Minulla on sovittu lääkärin / hoitajan puhelu tai vastaanotto. Päivämäärä: _____
- Minulla ei ole sovittua jatkosuunnitelmaa. Odotan yhteydenottoa terveysasemalta.
- On sovittu että katson jatkosuunnitelman Omakanta-palvelusta.

Mittaa verenpaine aamuin illoin 4 päivän ajan (= yksi mittausjakso).
Päivien ei tarvitse olla peräkkäisiä.

Päivämäärä	Aamu (klo 6–9) ennen lääkettä	Aamu (klo 6–9) ennen lääkettä	Ilta (klo 18–21)	Ilta (klo 18–21)
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.

Seurantajakson aamumittausten keskiarvo: _____ / _____

Seurantajakson iltamittausten keskiarvo: _____ / _____

Näin lasket keskiarvon

Esimerkkinä aamun yläpaineiden keskiarvo neljästä mittauspäivästä: Laske yhteen kaikki aamulla mitatut yläpaine lukemat (8 kpl) ja jaa mittausten lukumäärällä (8).

Nyt sinulla on luku, joka on kaikkien aamulla mitattujen yläpaine arvojen keskiarvo.

Toimi samoin aamulla mitattujen alapaine lukemien kanssa.

Laske sitten myös iltamittausten yläpaineiden keskiarvo ja iltamittausten alapaineiden keskiarvo.

Seurantajakson kaikkien mittausten keskiarvo: _____ / _____

(laske yllä olevat keskiarvolukemat yhteen ja jaa kahdella = kaikkien mittausten keskiarvo)

OLETKO YLI 75-VUOTIAS?

Mittaa verenpaineesi ainakin kerran myös seisten (päivällä, vähintään 5 min levon jälkeen)

Tulos maaten: _____ / _____ pulssi _____

Tulos 1 minuutin seisomisen jälkeen: _____ / _____ pulssi _____

Tulos 3 minuutin seisomisen jälkeen: _____ / _____ pulssi _____

kyllä

Tuliko seisomaan noustessa voimakasta huimausta, kaaduitko, lysähditkö tms?

ei