

VARKAUDEN TERVEYSTOIMI
Savontie 55
78300 VARKAUS
p: 017 579 6000

7.5.2018

Verenpaineen omaseuranta

Potilaan nimi: _____

Potilaan syntymäaika: _____

Potilaan verenpaineen hoidon tavoite itsemittauksissa: _____

Mittausohje potilaalle

Mittaa verenpaine **aamulla** ylösnoustessa ennen lääkkeitä, kahvia, tupakkaa ja liikuntaa. Tyhjennä virtsarakko ennen mittausta. Mittaa verenpaine myös **illalla**.

Mittausta tehdessä ei saa puhua. Mittaus tehdään istuen käsivarsi tuettuna. Mittaus tehdään paljaasta olkavarresta, eikä vaatetus saa puristaa olkavartta.

Istu mansetti käsivarressa 5 minuutin ajan. Mittaa verenpaine ja pulssi kahdesti 2 min välein. Kirjaa molemmat arvot oheiseen taulukkoon.

Tee mittaukset **neljänä** eri päivänä ennen seuraavaa verenpaine kontrollikäyntiä lääkäriellä tai hoitajalla.

Lääkäri tarvitsee hoitopäätöksiä varten huolellisesti tehdyt mittaukset

Pvm	1) Aamu verenpaine ja pulssi	2) Aamu verenpaine ja pulssi	1) Ilta verenpaine ja pulssi	2) Ilta verenpaine ja pulssi

Tuo tämä omaseurantalomake tullessasi lääkärisi ja hoitajasi seuraavalle vastaanotolle. Ota lomake aina mukaan riippumatta käyntisyystä.