Nimi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Henkilötunnus\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**VERENPAINEEN SEURANTA**

Verenpaineen seuranta tulee tehdä aina ennen määräaikaiskäyntejä sekä 3 viikon kuluttua lääkityksen aloituksesta, ja sen jälkeen aina 6 kuukauden välein, sekä aina ennen lääkäri- tai hoitajakäyntejä. Tee verenpaineen kotiseuranta viikon ajan päivittäin aamulla klo 6-9 välillä ja illalla klo 18-21 välillä. Myös painon mittaus on tärkeä.

**Ota mittaustulokset mukaasi vastaanotolle**.

Vältä puolen tunnin ajan ennen mittausta raskasta ruumiillista ponnistelua, tupakointia, kofeiinipitoisia juomia ja raskaita ruokia.

1. Istu ja rentoudu mittauspaikalla 5 minuuttia mansetti olkavarressa. Huolehdi, että mansetti on kunnolla asetettu. Älä puhu mittauksen aikana.
2. Mittaa kaksi kertaa. Pidä mittausten välissä vähintään 2 minuutin tauko. Merkitse arvot alla olevaan taulukkoon.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PVM |  Verenpaine aamulla1.mittaus 2.mittaus | Syke |  Verenpaine illalla1.mittaus 2.mittaus | Syke | Paino/turvotukset |
|  |   |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Laske mittausten keskiarvo. Sitä käytetään lääkityksen riittävyyttä ja tehoa arvioitaessa. Keskiarvo lasketaan laskemalla kaikkien yläpaineiden summa jaettuna 14 (tai mittausten lukumäärällä) ja kaikkien alapaineiden summa jaettuna 14 (tai mittausten lukumäärällä). Aamu- ja iltamittausten keskiarvot lasketaan erikseen.

Aamumittausten keskiarvo ­­­­\_\_\_\_ /\_\_\_\_ mmHg

Iltamittausten keskiarvo \_\_\_\_ /\_\_\_\_ mmHg