VERENPAINEEN KOTIMITTAUS

Nimi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Sotu:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Käytössä oleva RR-lääkitys: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Mittausta edeltävän puolen tunnin aikana vältetään raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia ja kofeiinipitoisten juomien (kahvi, tee, kolajuomat) nauttimista

- Ennen mittausta 5 min. lepo istuen, mansetti oikeaan tai vasempaan olkavarteen asetettuna

- Vartalo hyvin tuettuna, jalat tukevasti lattialla vierekkäin, kyynärvarsi tuettuna mansetin alareuna sydämen alareunan tasolla

- Verenpaine ja pulssi mitataan istuma-asennossa kahdesti 1-2 minuutin välein.

- Molemmat mittaukset kirjataan seurantalomakkeelle

**AAMUN JA ILLAN MITTAUKSET TEHDÄÄN ENNEN LÄÄKKEEN OTTOA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **mittauspäivä** | | **aamumittaus**  **heti ylösnousun jälkeen klo 6–9**  **yläpaine alapaine pulssi** | | | **iltamittaus klo 18 – 20**  **yläpaine alapaine pulssi** | | |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **mittauspäivä** | | **aamumittaus**  **heti ylösnousun jälkeen klo 6–9**  **yläpaine alapaine pulssi** | | | **iltamittaus klo 18 – 20**  **yläpaine alapaine pulssi** | | |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.mittaus** |  |  |  |  |  |  |
| **2.mittaus** |  |  |  |  |  |  |

lähde: www.kaypahoito.fi/hoi0401