



VERENPAINIEN OMASEURANTA

Terveysaseman nimi _____ Osoite: _____

Puh: _____

Nimi: _____ Henkilötunnus _____

Lääkitys:

Paino: _____ Pituus: _____ Lääkäri: _____

Mittausohje potilaalle:

- pyri rauhoittumaan 15 min ennen mittausta
- mittaa verenpaine aamulla ylös noustuasi ennen lääkettä, kahvia, tupakkaa ja liikuntaa
- mittausta tehdessä ei saa puhua
- mittaus tehdään paljaasta olkavarresta, eikä vaatetus saa puristaa olkavartta
- mittaus tehdään istuen käsivarsi tuettuna
- istu mansetti käsivarressa n. 5 min ajan. Mittaa verenpaine kahdesti 2 min välein.
- kirjaa molemmat arvot oheiseen taulukkoon
- mittaa verenpaine kaksi kertaa peräkkäin neljänä (4) eri päivänä ennen seuraavaa verenpainekontrollikäyntiä lääkärillä tai hoitajalla
- lääkäri tarvitsee tiedot hoitopäätöksiä varten huolellisesti tehdyt mittaukset

Päivämäärä	Verenpaine, pulssi 1. aamu	Verenpaine, pulssi 2. aamu	Verenpaine, pulssi 1. ilta	Verenpaine, pulssi 2. ilta

Keskiarvot:

Aamumittaukset

Iltamittaukset

Tuo tämä lomake tullessasi lääkärisi tai hoitajasi seuraavalle vastaanotolle.