

## VERENPAINEEEN OMASEURANTA

Nimi: \_\_\_\_\_ Henkilötunnus: \_\_\_\_\_ Pituus: \_\_\_\_\_ Paino: \_\_\_\_\_

Päivä	Aamu klo 6-9 (1. arvo)			Aamu (2. arvo)			Ilta klo 18-21 (1. arvo)			Ilta (2. arvo)		
	yläpaine	alapaine	pulssi	yläpaine	alapaine	pulssi	yläpaine	alapaine	pulssi	yläpaine	alapaine	pulssi

Mittaus oikeasta / vasemmasta käsivarresta (ympyröi kummasta mittaus tehty)

### Mittausohjeet:

Puoli tuntia ennen mittausta tulee välttää raskasta fyysistä ponnistelua, ruokailua, tupakointia sekä teen, kahvin ja kola-juomien juontia.

Jos sinulla on verenpainelääkitys, käytä sitä normaalisti mittausjakson aikana.

Käytössä oleva verenpainelääkitys: \_\_\_\_\_

Tee aamumittaus ennen lääkkeen ottoa.

- Mittaa verenpaine istuen, suunnilleen samaan aikaan, samasta käsivarresta ja samassa paikassa.
- Mansetti kiedotaan tiiviisti olkavarteen, niin että sen alareuna on 2-3 cm kyynertaipeen yläpuolella.
- Istu ja rentoudu mansetti olkavarressa vähintään 5 min. ennen mittausta.
- Mitattavan käden tulee levätä rentona pöydällä, niin että mansetti on sydämen korkeudella.
- Mittauksen aikana ei saa puhua tai liikkua.
- Mittaa verenpaine kahdesti 1-2 minuutin välein ja merkitse molemmat lukemat ylös.
- Tee mittaukset kaksi kertaa päivässä neljänä (4) peräkkäisenä päivänä.
- Mikäli sinulla ei ole lääkitystä, tee mittaukset kaksi kertaa päivässä seitsemänä (7) peräkkäisenä päivänä

**Palauta tämä omaseurantalomake ammattilaisen antaman ohjeen mukaisesti sähköisesti tai toimipisteeseen.**

**Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa**

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

Savonlinna: Keskussairaalan tie 6, 57120 Savonlinna

Pieksämäki: Tapparakatu 1–3, 76101 Pieksämäki

Vaihde 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi