



Nimi \_\_\_\_\_

### Verenpaineen mittaaminen:

Mittaa verenpaine aamulla ylösnoustessa ennen lääkettä, kahvia, tupakkaa ja liikuntaa.

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

Istu mansetti käsivarressa 5 min. ajan. Mittaa verenpaine kahdesti 2 min välein. Kirjaa molemmat arvot oheiseen taulukkoon. Lomakkeeseen merkitään, kummasta olkavarresta mittaus on tehty.

Mittaa verenpaine kaksi kertaa peräkkäin neljänä (4) eri päivänä ennen seuraavaa verenpainekontrollikäyntiä lääkärillä tai hoitajalla.

Lääkäri tarvitsee hoitopäätöksiä varten huolellisesti tehdyt mittaukset.

Päivämäärä	Aamu	Aamu	Ilta	Ilta
Mittausten keskiarvo				

Tuo tämä omaseurantalomake tullessasi lääkärisi ja hoitajasi seuraavalle vastaanotolle.