

# Verenpaineen seurantalomake

## Verenpaineen mittausohjeet

- Rauhoitu vähintään 10 minuuttia ennen mittausta.
- Istu ja rentoudu mittauspaikalla 5 minuuttia mansetti olkavarressa.
- Aikaa ruokailusta, tupakasta/nikotiinituotteesta, kahvista ja kolajuomasta tulee olla kulunut vähintään 30 minuuttia.
- Mittaa aina samassa paikassa, istu mukavasti.
- Lepuuta kyynärvartta pehmustetulla alustalla.
- Huolehdi, että mansetti on oikein asennettu: sydämen tasolla, pari sormenleveyttä kyynärtaipeen yläpuolella.
- Mittaa aina suunnilleen samaan aikaan, samasta käsivarresta.
- Mittaa kahdesti, pidä mittausten välillä 5 minuutin tauko.
- Merkitse taulukkoon huolellisesti molemmat arvot.
- HUOM! Aamumittaus suoritetaan aina ennen lääkkeenottoa.

## Kotona mitatun verenpaineen seuranta

Nimi \_\_\_\_\_

Syntymäaika \_\_\_\_\_

| Päiväys   | 1. aamumittaus<br>(klo 06-09) | 2. aamumittaus<br>(klo 06-09) | 1. iltamittaus<br>(klo 18-21) | 2. iltamittaus<br>(klo 18-21) |
|-----------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Esimerkki | 142 / 83 p. 65                | 140 / 80 p. 64                | 135 / 79 p. 60                | 132 / 78 p. 60                |
|           |                               |                               |                               |                               |
|           |                               |                               |                               |                               |
|           |                               |                               |                               |                               |
|           |                               |                               |                               |                               |

Palauta lomake \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Vastaanottaja: \_\_\_\_\_

# Uppföljningsblanket av blodtryck

## Råd för blodtrycksmätning

- Ta det lungt i minst 10 minuter före mätningen.
- Sitt stilla och slappna av med blodtrycksmanschetten på armen i 5 minuter.
- Minst 30 minuter sedan intag av mat, cigaretter/nikotinprodukter, kaffe och coladryck.
- Mät alltid blodtrycket på samma ställe, sitt bekvämt.
- Stöd underarmen på ett mjukt underlag.
- Försäkra dig om att manschetten är fastsatt på rätt sätt: i höjd med hjärtat, ett par fingersbredder ovanom armvecket.
- Mät blodtrycket ungefär samma tidpunkt varje dag, från samma arm.
- Mät två gånger, håll 5 minuters paus mellan mätningarna.
- Anteckna noggrant båda värdena i tabellen.
- OBS! Mät morgonvärdena före du tar medicinen.

## Hemuppföljning av blodtrycket

Namn \_\_\_\_\_ Födelsetid \_\_\_\_\_

| Datumn | 1. morgonvärden<br>(kl 06-09) | 2. morgonvärden<br>(kl 06-09) | 1. kvällvärden<br>(kl 18-21) | 2. kvällvärden<br>(kl 18-21) |
|--------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| t.ex.  | 142 / 83 p. 65                | 140 / 80 p. 64                | 135 / 79 p. 60               | 132 / 78 p. 60               |
|        |                               |                               |                              |                              |
|        |                               |                               |                              |                              |
|        |                               |                               |                              |                              |
|        |                               |                               |                              |                              |

Blodtrycksblanketten tillbaka \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Till (mottagare): \_\_\_\_\_