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

Palauta lomake _____ /_____

Vastaanottaja: _____

Blodtrycksuppföljningsformulär

Råd för blodtrycksmätning

- Ta det lugnt 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 morgonvärderna före du tar medicinen.

Hemuppföljning av blodtrycket

Namn _____ Födelsetid _____

Datumn	**1. morgonvärden** (kl 06-09)	**2. morgonvärden** (kl 06-09)	**1. kvällvärden** (kl 18-21)	**2. kvällvärden** (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): _____