

Verenpaineen seurantalomake (4 päivää)

Nimi: _____ Hoitotiimi: _____

Henkilötunnus: _____ Hoitaja/lääkäri: _____

Toimita verenpaine seurantalomake **aina ennen määräaikaista kontrollia ja verenpainelääkerekseptin uusinnan yhteydessä** omaan hoitotiimiisi.

Lisäksi suosittelemme, että tarkistat oman verenpainetasosi 2–4 kertaa vuoden aikana. Ota yhteyttä terveysasemaasi, jos verenpaineesi on yli tavoitteen.

Normaali verenpaine kotimittauksissa on **alle 135/85**, yli 80-vuotiailla **alle 140/85**.

Henkilökohtainen verenpainetavoitteesi kotimittauksissa on: _____ / _____

Näin mittaat verenpaineesi oikein:

- Vältä raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, ruokailua, kahvin, teen ja kolajuomien nauttimista ½ tuntia ennen mittausta.
- Lepuuta kyynärvarsta alustalla ja huolehdi, että mansetti on oikein asennettu ja kyynärvarstasi on rentona. Mittaa aina samasta olkavarresta.
- **Tee mittaukset ennen verenpainelääkkeiden ottamista 5 minuutin istumisen jälkeen. Suorita kaksi peräkkäistä mittausta aamulla ja illalla 1–2 minuutin välein ja kirjaa tulokset ylös.**

Päiväys	Aamumittaukset (klo 06–09)				Iltamittaukset (klo 18–21)			
	1. mittaus	Syke	2. mittaus	Syke	1. mittaus	Syke	2. mittaus	Syke
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
Keskiarvo	_____ / _____				_____ / _____			
Keskiarvo	_____ / _____ Sykkeen vaihteluväli (matalin–korkein) _____ / _____							

Keskiarvo lasketaan erikseen ylä- ja alapaineesta. Laske luvut yhteen ja jaa mittauskertojen lukumäärällä. Laskethan keskiarvot erikseen aamu- ja iltamittauksista sekä lisäksi kaikkien mittausten keskiarvon.

Tupakka/nuuska/sähkötupakka:Kyllä kpl/vrk: _____ Vuosia: _____Ei **Paino:** _____ kg **Pituus:** _____ cm**Vyötärönympäryys:** _____ cm (navan kohdalta mitattuna)**Sairastatko diabetesta?**Kyllä En **Onko jompikumpi vanhemmistasi sairastanut:****Sydäninfarktin alle 60-vuotiaana?** Kyllä Ei **Aivohalvauksen alle 75-vuotiaana?** Kyllä Ei **Toimita lisäksi lääkelista käytössäsi olevista lääkkeistä, kiitos.**