

## VERENPAINEN KOTISEURANTA

nimi \_\_\_\_\_

henkilötunnus \_\_\_\_\_

Päiväys	Aamu (1. arvo) klo 06 - 09	Syke	Aamu (2. arvo) klo 06 - 09	Syke	Ilta (1. arvo) klo 18 - 21	Syke	Ilta (2. arvo) klo 18 - 21	Syke
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
	/		/		/		/	
<b>Mittausten keskiarvot</b>	/				/			

### LASKE ERI PÄIVINÄ TEHTYJEN AAMU- JA ILTAMITTAUSTEN KESKIARVO

**Ennen mittausta:**

Rauhoitu vähintään 10 minuuttia. Istu ja rentoudu mittauspaikalla 5 minuuttia mansetti olkavarressa.

Verenpaine mitataan kahdesti 1-2 minuutin välein aamuin ja illoin seitsemänä peräkkäisenä vuorokautena.

Merkitse arvot huolellisesti taulukkoon.

**Huomioitavaa:**

Puoleen tuntiin ennen mittausta ei pidä harrastaa liikuntaa, tehdä kuormittavaa työtä, tupakoida, juoda alkoholia, kahvia, teetä eikä kolajuomia.

Mittausympäristön tulee olla häiriötön. Mittaukset tehdään samasta olkavarresta istuen.

Lepuuta kyynärvartta alustalla. Huolehdi, että mansetti on oikein asetettu (valmistajan ohje) ja kyynärvartesi on rento.

**Vain toteutunut hoito auttaa saavuttamaan tavoitetason kotimittauksissa:**

< 135/85 mmHg

< 135/80 mmHg diabeetikot (< 125/80 mmHg, jos se voidaan haitoitta saavuttaa)

< 125/80 mmHg suuren riskin potilaat

< 125/80 mmHg kroonista munuaistautia sairastavalla (eGFR < 60 ml/min/1,73 m<sup>2</sup> tai albuminuria U-Alb > 300 mg/vrk tai U-Alb/Krea > 30 mg/mmol)