

VERENPAINEEN SEURANTALOMAKE

Nimi _____ Henkilötunnus _____

- Aamumittaukset tehdään ennen lääkkeiden ottoa.
- Mittausta edeltävän puolen tunnin aikana vältetään raskasta liikuntaa, tupakointia ja kofeiinipitoisten juomien nauttimista (kahvi, tee, kolajuomat).
- Istu rennosti pöydän ääreen vähintään 5 minuutiksi.
- Kiedo verenpainemittarin mansetti paljaan olkavarren ympärille. Mansetti on sopivan tiukalla, kun sen ja olkavarren väliin mahtuu sormi. Mansetin alareuna on 2–3 cm kyynärtaipeen yläpuolella.
- Pidä käsi ja käsivarsi, josta mittaat rentona ja tuettuna pöydälle niin, että olkavarasi on noin 90 asteen kulmassa pöytään nähden. Älä puhu äläkä liiku mittauksen aikana.
- Toista mittaus 1–2 minuutin välein. Merkitse molemmat mittauksien tulokset.
- Mittaa aamuin illoin 4–7 päivän ajan.
- Ratkaisevaa on verenpainelukemien keskiarvot, laske keskiarvot valmiiksi. Laske yhteen yläpaineiden mittauksien tulokset ja jaa mittauksien lukumäärällä. Toista alapaineiden ja sykkeiden osalta.
- **Ensisijaisesti pyydämme palauttamaan mittaukset Päijät-sote-sovelluksen "Mittaukset Harjun terveys" -osioon.** Mikäli toisin on sovittu, tai jos sovelluksen käyttö ei ole mahdollista, ota täytetty lomake mukaan vastaanotolle tai pidä se valmiina etävastaanoton tai puhelun ajan.

PVM	Verenpaine aamulla		Syke	Verenpaine illalla		Syke
	1.mittaus	2.mittaus		1.mittaus	2.mittaus	
Keskiarvot:	Aamumittauksien keskiarvo			Illamittauksien keskiarvo		
	/ syke:			/ syke:		