



## Verenpaineen kotimittausohje

**Kotimittausten tavoitteena on saada luotettava käsitys todellisesta verenpainetasostasi.**

**Mittausten perusteella arvioidaan lääkityksen aloittamisen tarpeellisuus tai jo aloitetun lääkityksen riittävyys.**

Suorita verenpaineen kaksoismittaukset 4-7 vrk ajan päivittäin. Jos sinulla on jo verenpainelääkitys, riittää useimmiten 4 vrk seuranta. Käytä lääkitystäsi normaaliin tapaan seurannan aikana. Lääkityksen aloitusta harkittaessa pidempi, 7 vrk seuranta antaa kattavamman kuvan verenpaineestasi.

Mittaa verenpaineesi aamulla klo 6-9 ja illalla klo 18-21. **Tee aamumittaukset ennen lääkkeiden ottoa.** Jos olet oikeakätinen, tee mittaukset vasemmasta kädestä ja jos olet vasenkätinen, oikeasta kädestä. Mittaukset tehdään istuen. Jos olet yli 75-vuotias tai sinulla esiintyy huimausta ylösnoustaessa, voit mitata verenpaineen kertaalleen myös seisten, tällöin mieluiten kun lääkityksen otosta on kulunut 4-6 tuntia.

Ennen mittausta rauhoitu vähintään 10 minuuttia. Ota huomioon, että ruokailusta, raskaasta liikunnasta, tupakoinnista, kahvista tai kolajuoman nautimisesta on kulunut vähintään 30 minuuttia.

1. Istu ja rentoudu mittauspaikalla 5 minuuttia mansetti olkavarressa. Huolehdi, että mansetti on asetettu oikein. Tee sitten ensimmäinen mittaus. Mittauksen aikana ei saa puhua eikä liikkua.
2. Toista mittaus 1-2 minuutin kuluttua ja merkitse arvot alla olevaan taulukkoon.
3. Voit laskea aamu- ja iltamittausten keskiarvot laskemalla yhteen ensin kaikki aamulla mitatut systoliset (yläpaine) verenpainearvot ja jaa tämä tulos mittausten lukumäärällä. Tee sama diastolisen (alapaine) verenpaineen osalta sekä sen jälkeen iltamittausten osalta.
4. Palauta lomake Oma Lääkärisi -asemallesi tai ota mukaan sovitulle kontrollikäynnillesi.

Nimi: \_\_\_\_\_

Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

MITTAUSPÄIVÄ	Verenpaine aamulla		Verenpaine illalla	
	1. mittaus	2. mittaus	1. mittaus	2. mittaus
PVM				
PVM				
PVM				
PVM				
PVM				
PVM				
PVM				

Aamupaineiden keskiarvo: \_\_\_\_\_

Iltapaineiden keskiarvo: \_\_\_\_\_

Tarvittaessa : Verenpaine seisten, pvm ja kellonaika \_\_\_\_\_