



## 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.

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

Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

MITTAUSPÄIVÄ	Verenpaine ja pulssi aamulla		Verenpaine ja pulssi 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 \_\_\_\_\_