

# Verenpaineen seuranta ennen vastaanotolle tuloa (lääkehoito)



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

Kotona itse mitattu verenpaine ja pulssi kuvaavat henkilön tavanomaista painetasoa. Kotimittaus voi helpottaa verenpaineen luokittelua ja hoitoratkaisujen tekemistä.

## Kun teet kotimittauksia, mittaa verenpaine oikein:

- Vältä raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, kahvin, teen ja kolajuomien nauttimista puoli tuntia ennen mittausta.
- Tee mittaus 5 minuutin istumisen jälkeen vähintään kaksi kertaa 1-2 minuutin välein ja kirjaa tulokset neljän päivän ajalta. Esimerkiksi 135/80 pulssi 70.

Päiväys	Aamu ennen lääkettä	Päivä	Ilta
	1.mittaus / pulssi 2.mittaus / pulssi	1.mittaus / pulssi 2.mittaus / pulssi	1.mittaus / pulssi 2.mittaus / pulssi
	1.mittaus / pulssi 2.mittaus / pulssi	1.mittaus / pulssi 2.mittaus / pulssi	1.mittaus / pulssi 2.mittaus / pulssi
	1.mittaus / pulssi 2.mittaus / pulssi	1.mittaus / pulssi 2.mittaus / pulssi	1.mittaus / pulssi 2.mittaus / pulssi
	1.mittaus / pulssi 2.mittaus / pulssi	1.mittaus / pulssi 2.mittaus / pulssi	1.mittaus / pulssi 2.mittaus / pulssi
<b>Keskiarvo</b>			

**Keskiarvon laskeminen:** Kaikki aamulla mitatut yläpaine lukemat lasketaan yhteen ja jaetaan mittausten lukumäärällä. Laske samoin alapaine lukemat. Laske myös päivällä ja illalla mitattujen verenpaineiden lukemat.

Onko sinulla ollut seuranta-aikana seuraavia oireita? Huimausta kyllä  ei

Rytmihäiriötuntemuksia kyllä  ei .

**Muistathan ottaa vastaanotolle voimassaolevan lääkelistan.**