

Verenpaineen seuranta ennen vastaanotolle tuloa



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 mittauksia.
- 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	1.mittaus /	pulssi	1.mittaus /	pulssi
	2.mittaus /	pulssi	2.mittaus /	pulssi	2.mittaus /	pulssi
	1.mittaus /	pulssi	1.mittaus /	pulssi	1.mittaus /	pulssi
	2.mittaus /	pulssi	2.mittaus /	pulssi	2.mittaus /	pulssi
	1.mittaus /	pulssi	1.mittaus /	pulssi	1.mittaus /	pulssi
	2.mittaus /	pulssi	2.mittaus /	pulssi	2.mittaus /	pulssi
	1.mittaus /	pulssi	1.mittaus /	pulssi	1.mittaus /	pulssi
	2.mittaus /	pulssi	2.mittaus /	pulssi	2.mittaus /	pulssi
Laske keskiarvo						

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.