

Verenpaineen seurantakortti

Nimi:

Syntymäaika:

Puhelinnumero:

Tavoitearvoni

_____ / _____ mmHg

Mittausohjeet

- Ennen mittausta rauhoitu vähintään 10 minuuttia ja rentoudu mittauspaikalla 5 minuuttia mansetti olkavarressa.
- Mittaa kaksi kertaa pitäen muutaman minuutin tauko välissä ja merkitse arvot taulukkoon.
- Ruokailusta, tupakasta, kahvin tai kolajuoman nauttimisesta on hyvä olla vähintään 30 minuutin tauko ennen mittausta.
- Vertailukelpoisen tuloksen saamiseksi, mittaa samasta olkavarresta, samaan kellonaikaan, samassa paikassa ja asennossa.
- Huolehdi, että kyynärvarsi on rentona ja mansetti valmistajan ohjeen mukaisesti kiinnitetty.

Yleiset tavoitearvot

- Hoitotavoitteena on yleisesti **alle 140/85 mmHg**. Eriyisryhmillä kuten diabeetikoilla tavoitearvot ovat matalammat.
- Verenpaine on koholla kun paine on **yli 140/90 mmHg**.
- Yksilölliset hoitotavoitteet saat hoitavalta lääkäriltäsi.

Päivämäärä	Klo	1. mittaus ylä-/alapaine	2. mittaus ylä-/alapaine	Syke	Mittausasento / muita huomioita