



Verenpaineen kotimittausohje

- älä tupakoi, juo kahvia tai harrasta liikuntaa puoleen tuntiin ennen mittausta
- mittaa verenpaine aikaisintaan 2 tuntia lääkkeenoton jälkeen
- tee mittaus käsivarsi tuettuna paikoillaan paljaasta olkavarresta, vaatetus ei saa puristaa olkavartta
- istu 10min ja laita sen jälkeen mansetti vasempaan olkavarteen 5min ajaksi
- mittaa kaksi kertaa peräkkäin, kirjaa lukemat
- tee mittaus 4-7 päivänä peräkkäin
- laske alariville sarakkeiden keskiarvot

Potilaan nimi _____

Henkilötunnus _____ - _____

		aamu						ilta					
		1.mittaus			2. mittaus			1. mittaus			2.mittaus		
pvm	olkavarsi o/v	ylä-paine	ala-paine	syke	ylä-paine	ala-paine	syke	ylä-paine	ala-paine	syke	ylä-paine	ala-paine	syke
laske mittausten keskiarvo sarakkeittain													

Palautus sairaanhoitajalle _____(hoitajan nimi)



LÄÄKELISTA

Kirjaa kaikki käytössäsi olevat lääkkeet ja millä annostuksella niitä otat

Lääkkeen nimi ja vahvuus	annostus	Käyttötarkoitus

Kirjaa kaikki käyttämäsi luontaistuotteet

Luontaistuotteen nimi	Käyttötarkoitus