

VERENPAINEN KOTISEURANTA -OHJE

Milloin?

- Mittaa verenpaine aamuin illoin neljän päivän ajan (=yksi mittausjakso).
- Ratkaisevaa on verenpainelukemien keskiarvo
- Tee mittausjakso kolmen viikon kuluttua lääkityksen aloituksesta ja sen jälkeen 6 kk välein sekä aina ennen lääkäri-/hoitajakäyntejä
- Palauta seuranta tulokset kontrollikäynnillä tai erikseen pyydettyessä.

Miten?

- Tee mittaus aina rauhallisessa ympäristössä, samalla tavalla, samasta kädestä ja samassa asennossa.
- Istu aloillasi mansetti paikoillaan vähintään 5 min. ennen mittausta.
- Puoli tuntia ennen mittausta tulee välttää raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, raskasta ateriointia sekä teen, kahvin ja kolajuomien juontia.
 - Verenpaine mitataan vasemmasta olkavarresta ja istuma-asennossa.
 - Jos sinulla on verenpainelääkitys, käytä sitä normaalisti mittausjakson aikana.
 - Tee aamumittaus ennen lääkkeen ottoa.
 - Mansetti kiedotaan tiiviisti olkavarteen, niin että sen alareuna on 2-3 cm kyynärtaipeen yläpuolella, mansetin alle ei saa jäädä vaatetta ja mansetista tulevan letkun pitää lähteä mansetin alareunasta ja olla keskelle kyynärtaivetta sijoitettuna.
 - Mitattavan käden tulee levätä rentona ja tuettuna pöydällä, niin että mansetin alareuna on sydämen korkeudella.
 - Mittauksen aikana ei saa puhua eikä liikkua.
 - Mittarin näyttöruudussa näkyvät
 - yläverenpaine (=systolinen paine) ja
 - alaverenpaine (=diastolinen paine) sekä
 - pulssi.
 - Mittaus tehdään kaksi kertaa, mittausten välissä pidetään 1-2 minuutin tauko (mansetti pidetään olkavarteen kiinnitettynä tauon ajan) ja molemmat verenpainearvot merkitään kotimittaustaulukkoon.
- Jos sinua on kehoitettu mittaamaan verenpaine myös seisaaltaan, niin toimi muuten samoin kuin edellä mutta mittaa arvo seisaaltaan.
 - nouse seisomaan
 - käynnistä mittari n. 30 -40 sekunnin kuluttua ylösnoususta, tällöin mittari mittaa verenpainearvon noin minuutin kohdalla ylösnoususta.

