

Verenpaineen kotiseurannan potilasohje ja seurantalomake Lastentaudeille

Ennen verenpaineen mittausta

- Mittaus on suoritettava aina samalla tavalla, samasta kädestä ja samassa asennossa.
- Puoli tuntia ennen mittausta on vältettävä rasitusta, tupakkaa, kofeiinia ja energiajuomia.
- Mittaukset suositellaan otettavan aina suurin piirtein samaan aikaan aamulla ja illalla.
- Riittävä (5–15 minuutin) lepo ennen mittausta.
- Mittaukset ennen verenpaineeseen vaikuttavan lääkkeen ottoa (esimerkiksi verenpainelääke, adhd-lääke)

Mittaus

- Mittaus suoritetaan tuolilla istuen, rennossa ja ryhdikkäässä asennossa, jalat vierekkäin ja maassa.
- Mansetti kiedotaan oikeaan olkavarteeseen niin, että sen keskikohta on kyynärtaipeen keskiviivassa ja mansetin alareuna on 2–3 cm kyynärtaipeen yläpuolella.
- Varmistetaan, että mansetti on kiedottu tiiviisti olkavarteeseen, alle ei saa jäädä vaatteita.
- Mittauksen aikana käsi pidetään rentona 90 asteen kulmassa. Käsivarsi tulisi olla sydämen korkeudella, ei roikkua maata kohden, koska silloin verenpaine on korkeampi.
- Mitattavan tulee olla puhumatta ja liikkumatta mittauksen aikana.
- Mittaukset suoritetaan 1–2 minuutin välein aamulla 3 kertaa ja illalla 3 kertaa. Tarvittaessa voidaan pyytää mittaamaan myös päivällä.
- Mittauksia tehdään noin 7 päivää, jollei toisin sovita.

Kuvaa tarvittaessa tilanne mittausta tehtäessä

- Jos on mitattu poikkeavasti (esim. nukkuessa, makuullaan). Toivotaan kuitenkin, että mittaukset tehtäisiin aina samalla tavalla.
- Jos uusi lääke on aloitettu (milloin, mikä lääke ja mikä annos) tai annosta muutettu.
- Jos mittaus on otettu poikkeavasti lääkkeenoton jälkeen tai et ole ottanut lääkettä. Tai on esimerkiksi syöty lakritsia tai salmiakkia edellisen viikon aikana (ne nostavat pitkäksi aikaa verenpainetta) tai juotu energiajuomia.
- Muuta olennaista, esimerkiksi että on ollut kipuja tai ollut muuten sairaana.

Verenpainemittaria on mahdollista lainata Lastentautien poliklinikalta, jos kotona ei ole verenpainemittaria tai sopivankokoista mansettia. Liian pieni mansetti johtaa liian suuriin verenpainearvoihin ja liian suuri liian alhaisiin arvoihin. Tarvittaessa lähetämme mittarin omaan kotikuntaan.

Verenpaineet pyydetään yleensä tallentamaan GS Balance –sovellukseen. Siinä tapauksessa hoitaja ensin lisää lapsen/nuoren sovellukseen. Sovelluksen käytöstä on olemassa oma [ohje](#).

Sähköpostitse emme voi ottaa vastaan mittauksia. Jos sovellus ei käy, voitte tarvittaessa tuoda mittaukset suoraan poliklinikalle tai viedä mittaukset omaan terveyskeskukseen ja pyytää heitä lähettämään verenpainemittaukset poliklinikalle. Tällä tavalla saamme mittaukset nopeammin.

