

# Verenpaineen kotiseurantaohje

## Milloin?

Mittaa verenpaine aamuin illoin 4 päivän ajan (= yksi mittausjakso).

Päivien ei tarvitse olla peräkkäisiä.

Ratkaisevaa on kaikkien mitattujen verenpainelukemien keskiarvo.

## Tee mittausjakso

- vakiintuneessa tilanteessa 1-2 kertaa vuodessa
- aina 3-4 viikon kuluttua verenpainelääkityksen aloituksesta tai muutoksesta
- aina ennen määräaikaiskäyntiä lääkärillä/hoitajalla

## 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, istuma-asennossa.
- Jos sinulla on verenpainelääkitys, käytä sitä normaalisti mittausjakson aikana. Tee aamumittaus ennen lääkkeen ottamista.
- 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 mansetti on sydämen korkeudella.
- Mittauksen aikana ei saa puhua eikä liikkua.
- Mittarin näyttöruudussa näkyvät yläverenpaine (= systolinen paine) ja alaverenpaine (= diastolinen paine) sekä pulssi.
- Mittaa verenpaine kahdesti 1-2 minuutin välein ja merkitse molemmat lukemat ylös. (Jos käytössäsi on mittari, joka kertoo suoraan useamman mittauksen keskiarvon, riittää yksi mittaus

**Esimerkkikirjaus:**

yläpaine	alapaine	pulssi
135 / 85		p.65

## Verenpainetulosten kotiseurantaan on käytettävissä myös digitaalinen työkalu

GS Balance. Kyseessä on älypuhelinsovellus, josta tulokset siirtyvät automaattisesti hoitopaikkaasi. Sovelluksen käyttöönottoa varten ammattilaisen on aktivoitava asiakkuutesi sovelluksessa. Kun kirjaat mittaustuloksesi GS Balance-sovellukseen puhelimellasi, ne siirtyvät Balance-pilvipalveluun, jolloin sekä sinä että hoitopaikkasi ammattilainen näette ne sähköisessä päiväkirjassa.

## Verenpaineen kotiseurantataulukko

Vuosi 20\_\_

Nimi: \_\_\_\_\_ Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

- Minulla on sovittu lääkärin / hoitajan puhelu tai vastaanotto. Päivämäärä: \_\_\_\_\_
- Minulla ei ole sovittua jatkosuunnitelmaa. Odotan yhteydenottoa terveystasemalta.
- On sovittu, että katson jatkosuunnitelman Omakanta-palvelusta.

### Mittaa verenpaine aamuin illoin 4 päivän ajan (= yksi mittausjakso).

Päivien ei tarvitse olla peräkkäisiä.

Päivämäärä	Aamu (klo 6-9) Ennen lääkettä	Aamu (klo 6-9) Ennen lääkettä	Ilta (klo 18-21)	Ilta (klo 18-21)
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.

#### Näin lasket keskiarvon:

Esimerkkinä aamun yläpaineiden keskiarvo neljästä mittauspäivästä: Laske yhteen kaikki aamulla mitatut yläpaine lukemat (8 kpl) ja jaa mittausten lukumäärällä (8).

Nyt sinulla on luku, joka on kaikkien aamulla mitattujen yläpaine arvojen keskiarvo.

Toimi samoin aamulla mitattujen alapaine lukemien kanssa.

Laske sitten myös iltamittausten yläpaineiden keskiarvo ja iltamittausten alapaineiden keskiarvo.

Seurantajakson aamumittausten keskiarvo \_\_\_\_ / \_\_\_\_ iltamittausten keskiarvo \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Laske vielä yllä olevat keskiarvolukemat yhteen ja jaa kahdella, saat kaikkien mittausten keskiarvon.

Seurantajakson kaikkien mittausten keskiarvo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_

#### **Oletko yli 75-vuotias?**

Mittaa verenpaineesi ainakin kerran myös seisten (päivällä, vähintään 5 min levon jälkeen)

Tulos maaten: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ pulssi \_\_\_\_

Tulos 1 minuutin seisomisen jälkeen: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ pulssi \_\_\_\_

Tulos 3 minuutin seisomisen jälkeen: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ pulssi \_\_\_\_

Tuliko seisomaan noustessa voimakasta huimausta, kaaduitko, lysähditkö tms? Kyllä Ei