

# Verenpaineen seurantakortti



## Verenpaineen mittauksen käypähoitosuositukset

Kotona tehtävät verenpainemittaukset ovat osoittautuneet erinomaiseksi tavaksi verenpaineen seurannassa. LT Jouni Johanssonin väitöskirjan (Turun yliopisto 14.10.2011) pohjalta on laadittu uudet käypähoitosuositukset verenpaineen mittaamiseen:

- Käypähoitosuositusten mukaisesti mittaukset tehdään istualtaan ei-hallitsevan käden käsivarresta.
- Seurantaan suositellaan automaattista ja riittävät laatuvaatimukset täyttävää mittaria.
- Ennen mittausta tulisi välttää noin puolen tunnin ajan raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia ja kofeiinipitoisten juomien nauttimista.
- Verenpaineen mittaus kotona tulisi tehdä mielellään seitsemän, mutta vähintään kolmen päivän ajan vähintään kahdesti aamulla ja kahdesti illalla (aamulla klo 6–9 ja illalla klo 18–21).
- Mittausten välinen tauko on hyvä olla noin 1–2 minuuttia.
- Verenpainetaso määritellään laskemalla keskiarvot ilta- ja aamumittauksista.

## Aikuisten verenpainetaso

- Verenpaine on kohonnut, jos systolinen paine (yläpaine) on vähintään 140 mmHg (elohopea-millimetriä) tai diastolinen paine (alapaine) vähintään 90 mmHg.
- Ihanteellinen verenpaine on alle 120/80 mmHg.

## Mittausten keskiarvon laskeminen

Apteq verenpainemittari laskee automaattisesti kolmen viimeisen mittauksen keskiarvon. Keskiarvo ilmestyy näytölle aina ensimmäisenä, kun painat mittarin muistipainiketta.

## Seuranta on tärkeää

- Ohjeet seurannasta saat hoitavalta lääkäriltä tai terveydenhoitajalta. Luotettavaa tietoa löydät myös Duodecimin käypähoito -sivuilta [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
- Kun verenpaine on saatu tavoitetasolle eikä ole lisäsairauksia, riittää terveydenhoitajan mittaus 3–4 kuukauden välein tai kotiseuranta 3–7 päivän mittaussarjoina kolmen kuukauden välein.

## Apteq verenpainemittari

Apteq verenpainemittari on laadukas, helppokäyttöinen ja kliinisesti tutkittu automaattinen verenpainemittari. Apteq verenpainemittarit ovat myytävänä apteekkeissa. Apteekki tarjoaa mittarin ostajalle asian- tuntevan, henkilökohtaisen palvelun, johon sisältyy mm. sopivan mansetin valinta ja käyttöopastus.



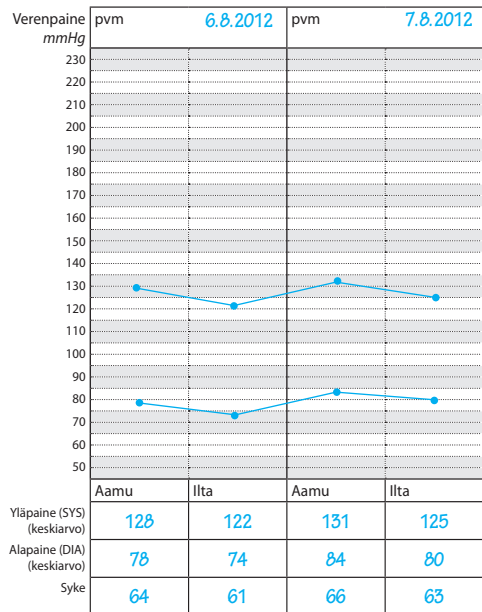
Katso lisää > [apteq.fi](http://apteq.fi)

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

Syntymäaika: \_\_\_\_\_

Lääkitys: \_\_\_\_\_

### Malli seurantakortin käytöstä



Verenpaine mmHg	pvm	pvm	pvm	pvm	pvm	pvm
230						
220						
210						
200						
190						
180						
170						
160						
150						
140						
130						
120						
110						
100						
90						
80						
70						
60						
50						
	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta
Yläpaine (SYS) (keskiarvo)						
Alapaine (DIA) (keskiarvo)						
Syke						