Verenpaineen seurantakortti

APTEQ

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 (elohopeamillimetriä) 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***
- 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 Q5 – Edistyksellinen verenpainemittari rytmihäiriöiden tunnistuksella

Apteq Q5 on uusi edistyksellinen täysin automaattinen olkavarsiverenpainemittari. Laitteessa on ensimmäistä kertaa maailmassa kliinisesti validoitu rytmihäiriöiden tunnistus (PARR) -toiminto.

Lue lisää >> apteq.fi

Nimi: _____ Syntymäaika: _____ Lääkitys: _____

Malli seurantakortin käytöstä

Verenpaine mmHg	pvm 6.8.2019		pvm 7.8.2019	
	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta
Yläpaine (SYS) (keskiarvo)	128	122	131	125
Alapaine (DIA) (keskiarvo)	78	74	84	80
Syke	64	61	66	63

Verenpaine mmHg	pvm		pvm		pvm		pvm		pvm		pvm		pvm	
	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta
Yläpaine (SYS) (keskiarvo)														
Alapaine (DIA) (keskiarvo)														
Syke														