

EHKÄISYN HOITOPOLKU

Suomen Nuorisolääkärit ry

NIMI: _____

SOTU: _____

Verenpaineen mittaaminen kotona

Verenpaine ja syke mitataan aamulla kello 6–9 ja illalla kello 18–21 kahdesti 2 minuutin välein 4–7 päivän ajan. Aamumittausten, iltamittausten ja aamu- ja iltamittausten keskiarvot lasketaan ja kirjataan. Verenpaine voidaan mitata oikeasta tai vasemmasta kädestä. Käytä sopivan kokoista olkavarsimittaria.

Mittausohjeet

- Rauhoitu vähintään 10 minuuttia ennen mittauksia ja istu ja rentoudu 5 minuuttia mansetti olkavarressa
- Huolehdi, että mansetti on oikein asetettu (valmistajan ohje) ja kyynärvartesi on rentona lepäämässä alustalla
- Mittaa kahdesti (2 min tauko välissä) ja merkitse arvot taulukkoon
- Aika ruokailusta, tupakasta, kahvin tai kolajuoman nauttimisesta vähintään 30 minuuttia
- Mittaa aina samasta olkavarresta, mukavasti istuen ja mahdollisuuksien mukaan samaan aikaan

päivämäärä	AAMU klo 06-09			ILTA klo 18-21		
	mittaus 1	mittaus 2	syke	mittaus 1	mittaus 2	syke
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	aamumittausten keskiarvo		keskiarvo	iltamittausten keskiarvo		keskiarvo
	/			/		
	aamu- ja iltamittausten keskiarvojen keskiarvo			aamu- ja iltasykkeiden keskiarvojen keskiarvo		
	/			/		

Keskiarvo laskeminen: laske yhteen mittaustulosten summa ja jaa summa mittauksien määrällä. Laske erikseen yläpaineiden, alapaineiden ja sykkeiden keskiarvot.

Esim. arvojen 140/90 ja 138/80 keskiarvo on: Yläpaine $(140 + 138) / 2 = 139$, alapaine $(90 + 80) / 2 = 85$