



Nimi - Namn	Henkilötunnus - Personsignum
Oma tavoite - Eget mål ____ / ____	
(Yleinen kotimittausavoite <130/80, diabeetikolla <125/75 - Allmänt mål för mätning hemma <130/80, hos diabetiker <125/75)	

Verenpainetauti on suuri sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijä yhdessä tupakoinnin, veren rasvojen, ylipainon ja vähäisen liikunnan kanssa. Kotimittauksen tarkoituksena on saada luotettava käsitys todellisesta verenpainetasostanne.

Ennen mittausta rauhoitu vähintään 10 minuuttia. Ota huomioon, että ruokailusta, tupakasta, kahvin tai kolajuoman nauttimisesta on kulunut vähintään 30 minuuttia.

- Istu ja rentoudu 5 minuuttia mansetti olkavarressa
- Huolehdi, että mansetti on oikein asetettu valmistajan ohjeen mukaan
- Älä puhu mittauksen aikana
- Mittaa kahdesti 2 min. välein
- Merkitse molemmat arvot alla olevaan taulukkoon
- Merkitse kummasta olkavarresta mittaus on tehty
- Mittaa verenpaine neljänä eri päivänä ennen seuraavaa verenpainekontrollikäyntiä lääkärillä tai hoitajalla

Lääkäri tarvitsee huolellisesti tehdyt mittaukset hoitopäätöksiä varten.

Hypertoni är en stor riskfaktor för hjärt- och blodkärlssjukdomar tillsammans med rökning, blodfetter, övervikt och avsaknaden av tillräcklig motion. Avsikten med mätning hemma är att få en tillförlitlig uppfattning om Er verkliga blodtrycksnivå.

Vila före mätningen minst 10 minuter. Notera, att det skall ha gått minst 30 minuter sedan du ätit, rökt, druckit kaffe eller en coladryck.

- Sitt ner och slappna av i 5 minuter med manschetten på överarmen
- Se till, att manschetten är rätt påsatt enligt tillverkarens anvisningar
- Prata inte under mätningen
- Mät två gånger med 2 min. mellanrum
- Anteckna båda värdena i tabellen nedan
- Anteckna också vilkendera överarmen som mätningen utförts på
- Mät blodtrycket under fyra olika dagar före följande kontrollbesök av blodtrycket hos läkare eller vårdare

Läkaren behöver noggrant gjorda mätningar för att kunna besluta om vården.

Mittaus- päivämäärä – Datum för mätningen	Klo - Kl.	Olkavarsi V/O – Överarmen V/H	Verenpaine - Blodtrycket	
			1. Mittaus - Mätningen	2. Mittaus – Mätningen
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

Verenpaineen omahoito:

- Liiku päivittäin.
- Syö terveellisesti, vältä suolaista ruokaa.
- Älä tupakoi.
- Varo alkoholin liiallista käyttöä.
- Käytä määrättyä lääkitystä ohjeen mukaan.
- Tiedä tavoitetasosi, seuraa verenpainettasi.
- Käy sovituiilla seurantakäynneillä ja ota reseptit mukaasi.
- Puhu avoimesti omista hoitoon liittyvistä huomioistasi hoitavalle taholle.

Egenvård av blodtrycket:

- Motionera dagligen.
- Ät hälsosamt, undvik salt mat.
- Rök inte.
- Undvik för stor alkoholkonsumtion.
- Ta de föreskrivna medicinerna enligt givna anvisningar.
- Känn till din målnivå, kontrollera ditt blodtryck.
- Gör de överenskomna kontrollbesöken och ta receptet med dig.
- Tala öppet för vårdpersonalen om dina egna iakttagelser gällande vården.

Tuo tämä omaseurantalomake tullessasi hoitajan/lääkärin seuraavalle vastaanotolle.

Tuo mittari tarkastettavaksi hoitajan vastaanotolle 1-2 vuoden välein.

Ta med denna blankett om självkontrollen då du besöker vårdaren/läkaren nästa gång.

Ta med dig mätaren för kontroll till vårdarens mottagning med 1 – 2 års mellanrum.