

VERENPAINEN SEURANTALOMAKE JA - TAULUKKO

Nimi: _____
Tavoiteverenpaine: _____

KÄYTÄ TÄTÄ SEURANTALOMAKETTA SEURATAKSESI VERENPAINEARVOJASI. MUISTA:

- Tarkista verenpaineesi samaan aikaan joka päivä.
- Kirjaa ylös päivämäärä, aika ja lukema niille tarkoitettuihin kohtiin.
- Ota tämä lomake mukaan kaikille vastaanottokäynneille ja anna terveysalan ammattilaisen arvioida lukemasi.
- Vältä kofeiinia, ruokaa, alkoholia ja tupakkaa vähintään 30 minuutin ajan ennen verenpaineen mittausta.

VERENPAINETAULUKKO			
VERENPAINEN	SYSTOLINEN (ylempi lukema)		DIASTOLINEN (alempi lukema)
MATALA*	alle 90	TAI	alle 60
IHANTEELLINEN	alle 120	JA	alle 80
TYDYTTÄVÄ	130 - 139	JA	85-89
KOHOONNUT VERENPAINEN (1° HYPERTENSIO)	140 - 159	TAI	90-99
KORKEA VERENPAINEN (2° HYPERTENSIO)**	yli 160	TAI	yli 100
HYPERTENSIIVINEN KRIISI*** (hakeudu hoitoon)	yli 180	JA/TAI	yli 120

VIIKKO 1

AIKA	PÄIVÄMÄÄRÄ	LUKEMA (esim. 140/80)	LÄÄKE OTETTU?	LÄÄKKEEN OTTOAIKA
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

VIIKKO 2

AIKA	PÄIVÄMÄÄRÄ	LUKEMA (esim. 140/80)	LÄÄKE OTETTU?	LÄÄKKEEN OTTOAIKA
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

VIIKKO 3

AIKA	PÄIVÄMÄÄRÄ	LUKEMA (esim. 140/80)	LÄÄKE OTETTU?	LÄÄKKEEN OTTOAIKA
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

VIIKKO 4

AIKA	PÄIVÄMÄÄRÄ	LUKEMA (esim. 140/80)	LÄÄKE OTETTU?	LÄÄKKEEN OTTOAIKA
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

Kotiseuranta ei korvaa terveysalan ammattilaisen vastaanottokäyntejä.

Katso tärkeät turvallisuusohjeet verenpainetaulukkoon liittyen seuraavalta sivulta.

TÄRKEÄT TURVALLISUUSOHJEET

*Jos kärsit alhaisen verenpaineen ohella oireista, kuten huimauksesta, päänsärystä tai epänormaalista sydämen sykkeestä, keskustele lääkärisi kanssa.

**Arvojen ei tulisi pysyä tällä välillä 24 tuntia kauempaa. Jos verenpaineesi on koholla yli 24 tuntia, saatat kärsiä kroonisesta hypertensiosta.

***Jos verenpainearvosasi ovat hyvin korkeat (180/120), hae lääkinällistä apua mahdollisimman pian. Hoitamattomana tämä voi johtaa halvaukseen tai sydänkohtaukseen.