



## VERENPAINEN KOTIMITTAUS

Nimi \_\_\_\_\_ Syntymäaika \_\_\_\_\_

Lääkitys:

Mittausohjeet:

### Ennen mittausta:

- Rauhoitu vähintään 10 min. Aseta mansetti ja istu rentoutuen vielä 5 min. mansetti olkavarressa
- Mittaa kahdesti ( 2 minuutin tauko välissä ) ja merkitse arvot taulukkoon

### Huomioitavaa:

- Aikaa ruokailusta, tupakasta, kahvin ja kolajuoman nauttimisesta on vähintään 30 min.
- Mittaa aina samassa paikassa, samaan aikaan, samasta olkavarresta. Lepuuta kyynärvartta (pehmustetulla) alustalla. Huolehdi, että mansetti on oikein asetettu ja kyynärvarsi rentona.

pvm /

Aamu	verenpaine:	/	p.	verenpaine	/	p.
Ilta	verenpaine:	/	p.	verenpaine	/	p.

pvm /

Aamu	verenpaine:	/	p.	verenpaine	/	p.
Ilta	verenpaine:	/	p.	verenpaine	/	p.

pvm /

Aamu	verenpaine:	/	p.	verenpaine	/	p.
Ilta	verenpaine:	/	p.	verenpaine	/	p.

pvm /

Aamu	verenpaine:	/	p.	verenpaine	/	p.
Ilta	verenpaine:	/	p.	verenpaine	/	p.

Keskiarvo: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Oma tavoitetaso: alle \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### Verenpaineen kotimittausten tavoitetasot:

-Yleisesti alle 135/85, mutta alle 125/80, jos tautiriski on suuri (sydän- ja verisuonisairaus tai oireettomilla FINRISKI yli 10 %) ja tavoite voidaan haitoitta saavuttaa

- Alle 135/80 diabeetikolla. Tiukempaan hoitotavoitteeseen alle 125/80 pyritään, jos se voidaan haitoitta saavuttaa.

- Alle 125/80 kroonista munuaistautia sairastavalla (eGFR < 60 ml/min/1,73m<sup>2</sup>) tai jos diabeettiseen tai ei-diabeettiseen munuaissairauteen liittyy albumiinin esiintyminen virtsassa (U-Alb yli 300 mg/vrk tai U-Alb/Krea yli 30 mg/mmol) ja tavoite voidaan haitoitta saavuttaa.

- Ikääntyneellä (yli 80-vuotiaalla) tavoitetasot saattavat olla korkeammat, esim. alle 140/85