



**Nimi:** \_\_\_\_\_ **Henkilötunnus:** \_\_\_\_\_

**Lääkäri/Hoitaja:** \_\_\_\_\_ **Terveysasema:** \_\_\_\_\_

- Verenpaineesi hyvän hoidon toteutumiseksi Sinun on hyvä tietää oma verenpainetasosi ja hoitotavoitteesi.
- Pyydämme Sinua tuomaan verenpaineseuranta- ja lääkelista-lomakkeet täytettynä omalle terveysasemalle. Verenpaineseuranta on tarpeen toimittaa vaikka reseptisi laitetaankin uusittavaksi.

**Verenpaineen seuranta tehdään neljän päivän ajan aamuin illoin**, kaksi peräkkäistä mittausta kerrallaan.

**Näin mittaat verenpaineen oikein:**

- Vältä raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, kahvin, teen ja kolajuomien nauttimista ½ tuntia ennen mittausta. Tee mittaus viiden minuutin istumisen jälkeen vähintään kaksi kertaa 1-2 minuutin välein ja kirjaa tulokset ylös.

Päivämäärä:	Aamu:	Ilta:
Esimerkki 1.1.2019	128/76 p. 58	130/78 p. 62
1.päivä		
1.päivä		
2.päivä		
2.päivä		
3.päivä		
3.päivä		
4.päivä		
4.päivä		
<b><u>Laske yhteen kaikkien mittausten keskiarvo:</u></b>	_____ / _____	

- Verenpaineen keskiarvo lasketaan erikseen ylä- ja alapaineesta. Laske luvut yhteen ja jaa mittauskertojen lukumäärällä. Voit käyttää esim. kännykän laskinta apuna.

**Tupakka/nuuska/sähkötupakka:** Ei \_\_\_\_\_ Kyllä \_\_\_\_\_ **Vuorokaudessa:** \_\_\_\_\_ **Vuotia:** \_\_\_\_\_

**Paino:** \_\_\_\_\_ **kg** **Pituus:** \_\_\_\_\_ **cm**

**Voit täyttää ja lähettää terveysasemalle sähköisen verenpaineseurantalomakkeen Virta.fi kautta.**

(Paperisia verenpainelomakkeita saatavilla Terveysasemien odotustiloista ja osoitteesta [www.rovaniemi.fi](http://www.rovaniemi.fi) **Terveys - Terveysasemat - Lomakkeita** sairauksien seurantaan). Päivitetty 25.3.19  
Rovaniemen kaupunki Hallituskatu 7 PL 8216 96101 Rovaniemi puhelin 016 3221 faksi (016) 322 6135 [www.rovaniemi.fi](http://www.rovaniemi.fi)