



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

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

- Pyydämme Sinua tuomaan verenpaineseuranta- ja lääkelista-lomakkeet täytettynä omalle terveysasemallesi.
- Sinun on tärkeä tietää verenpainetasosi ja -tavoitteesi.

Henkilökohtainen verenpainetavoitteesi on: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

- Verenpaineseuranta on tarpeen toimittaa vaikka reseptisi laitetaankin uusittavaksi.

**Verenpaineen seuranta tehdään neljänä peräkkäisenä päivänä aamuin illoin**

**Näin mittaat verenpaineen oikein:**

- Vältä raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, kahvin, teen ja kolajuomien nauttimista ½ tuntia ennen mittausta. Tee mittaukset ennen verenpainelääkkeiden ottoa 5 minuutin istumisen jälkeen vähintään kaksi kertaa 1-2 minuutin välein ja kirjaa tulokset ylös.

Päivämäärä:	Aamu (klo 6:00-9:00):	Ilta (klo 18:00-21:00):
<b>TÄYTTÖESIMERKKI 1.1.2021</b>	<b>128/76 p. 58</b>	<b>130/78 p. 62</b>
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: \_\_\_\_\_ Vuosia: \_\_\_\_\_

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

Onko jompikumpi vanhemmistasi sairastanut sydäninfarktiin tai aivohalvauksen: Ei \_\_\_ Kyllä \_\_\_

**Voit täyttää ja lähettää terveysasemalle sähköisen verenpaineseurantalomakkeen [Virtu.fi](https://lapha.fi) kautta.**

(Paperisia verenpainelomakkeita on saatavilla Terveysasemien odotustiloista ja osoitteesta <https://lapha.fi/hoitajan-ja-laakarin-kiireeton-vastaanotto?id=Rovaniemi>).