OMRON
VerenpainePASSI kotimittauksille

Nimi

Henkilötunnus

Lääkärin asettama tavoitearvo

VERENPAINEEN MITTAUSOHJE

Tämä on Sinun henkilökohtainen verenpainepassisi.
Noudattamalla huolellisesti seuraavia ohjeita saat luotettavan tuloksen.*)

- Varmistu, että mansetti on oikean kokoinen; olkavarren ympärysmittaan nähden liian kapea tai lyhyt paine pussi antaa liian suuren painearvon.
- Mansetin painepussin leveyden tulee olla vähintään 40% ja pituuden vähintään 80% olkavarren ympärysmitasta.
- Vältä mittausta edeltävän puolen tunnin aikana raskasta ponnistelua, tupakointia ja kofeiinipitoisten juomien (kahvi, tee, kolajuomat) nauttimista.
- Huolehdi siitä, että mittausympäristö on rauhallinen.
- Kiinnitä mansetti olkavarteen 5 min. ennen mittausta. Istu rennosti äläkä puhu mittauksen aikana.
- Mittaa verenpaine kahdesti 1-2 minuutin välein. Kirjaa molemmat tulokset.

**) Ohjeet perustuvat Suomen verenpaineyhdistys ry:n asettaman työryhmän Käypä hoito-suositukseen (Kohonneen verenpaineen hoito). Duodecim 2002; 118(1), 110-126).*

Suomen Verenpaineyhdistys r.y.
Finlands Hypertensionsförening r.f.

VERENPAINETASON LUOKITUS

	Yläpaine	Alapaine
Optimaalinen	<120	<80
Normaali	<130	<85
Tyydyttävä	130-139	85-89
Lievästi kohonnut	140-159	90-99
Kohtalaisesti kohonnut	160-179	100-109
Huomattavasti kohonnut	≥180	≥110

Kotimittauksiin perustuva verenpainetaso on noin 5 mmHg alempi.Verenpainetaso määritetään laskemalla vähintään neljänä eri päivänä tehtyjen mittausten keskiarvo.

OMRON-MANSETTIEN KOOT

S = olkavarren ympärys 15 - 22 cm
M = olkavarren ympärys 22 - 32 cm
L = olkavarren ympärys 32 - 42 cm

M-koon mansetti toimitetaan mittarin mukana. Muita kokoja saa lisävarusteena. Kalliimmissa malleissa on kahden koon (M-L) kovitettu mansetti.

Päivä	4.1.		5.1.		6.1.		7.1.														
Mittausaika	7.45	7.47	13.20	13.22	19.40	19.42	7.45	7.47													
Yläpaine (systolinen)	172	168	184	178	166	166	156	154													
Alapaine (diastolinen)	98	94	99	96	95	94	93	91													
Neljän päivän keskiarvo							168/95														
Pulssi	77	75	82	81	78	77	74	73													

) = esimerkissä* syst. 172+168+184+178+166+166+156+154 = **1344/8 = **168** diast. 98+94+99+96+95+94+93+91 = **761/8** = **95**

Päivä																				
Mittausaika																				
Yläpaine (systolinen)																				
Alapaine (diastolinen)																				
Neljän päivän keskiarvo																				
Pulssi																				
Päivä																				
Mittausaika																				
Yläpaine (systolinen)																				
Alapaine (diastolinen)																				
Neljän päivän keskiarvo																				
Pulssi																				
Päivä																				
Mittausaika																				
Yläpaine (systolinen)																				
Alapaine (diastolinen)																				
Neljän päivän keskiarvo																				
Pulssi																				
Päivä																				
Mittausaika																				
Yläpaine (systolinen)																				
Alapaine (diastolinen)																				
Neljän päivän keskiarvo																				
Pulssi																				

NORMOMEDICAL
Normomedical Oy | Valimotie 2, 00380 Helsinki | puh. (09) 5617 760, fax (09) 5617 7611 | normomedical@normomedical.fi | www.normomedical.fi

Päivä																	
Mittausaika																	
Yläpaine (systolinen)																	
Alapaine (diastolinen)																	
Neljän päivän keskiarvo																	
Pulssi																	
Päivä																	
Mittausaika																	
Yläpaine (systolinen)																	
Alapaine (diastolinen)																	
Neljän päivän keskiarvo																	
Pulssi																	
Päivä																	
Mittausaika																	
Yläpaine (systolinen)																	
Alapaine (diastolinen)																	
Neljän päivän keskiarvo																	
Pulssi																	
Päivä																	
Mittausaika																	
Yläpaine (systolinen)																	
Alapaine (diastolinen)																	
Neljän päivän keskiarvo																	
Pulssi																	
Päivä																	
Mittausaika																	
Yläpaine (systolinen)																	
Alapaine (diastolinen)																	
Neljän päivän keskiarvo																	
Pulssi																	
Päivä																	
Mittausaika																	
Yläpaine (systolinen)																	
Alapaine (diastolinen)																	
Neljän päivän keskiarvo																	
Pulssi																	