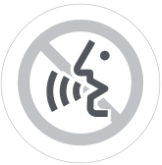


Luotettavan ja oikean verenpaineen mittauksen tarkastuslista

Valmistelu

- valitse rauhallinen ympäristö
- odota 2 tuntia raskaan aterian jälkeen
- Ei kahvia tai tupakkaa 30 minuuttia ennen mittausta
- Vältä liikkumista ennen mittausta
- Tyhjennä virtsarakko ja suoli tarvittaessa
- Istu rauhallisesti 5 minuuttia ennen verenpaineen mittausta
- Mikäli mahdollista, älä mittaa, mikäli olet stressaantunut tai tunnet olosi epämukavaksi
- Poista tiukasti istuvat vaatteet käsivarren yläosasta. Välttääksesi ahtautumista, hihoja ei tulisi rullata ylös – ne eivät häiritse mansettia, mikäli ne ovat tasaisena.

Mittauksen aikana



Älä puhu



Istu selkä tuettuna



Aseta mansetti keskiosaan käsivartta

(2-3 cm kyynerpään yläpuolelle)



Pidä käsivartta sydämen tasolla



Pidä jalat suorassa, ei ristissä



Pidä jalat suorassa lattiaa vasten

Milloin mitataan

- Mittaus kahdesti päivässä:
 - Aamulla: ennen lääkkeenottoa ja syömistä
 - Illalla: ennen nukkumaan menoa, kylpemistä tai lääkkeenottoa
- Koska verenpaine jatkuvasti vaihtelee, ota vähintään kaksi mittausta joka kerta ja tallenna päivä ja aika.
- Odota 1 minuutti mittausten välissä

Lisätietoja:



Rajatie 4 A 12, 01230 Vantaa

www.optiikkaonline.fi

puh. 010-2290 670

