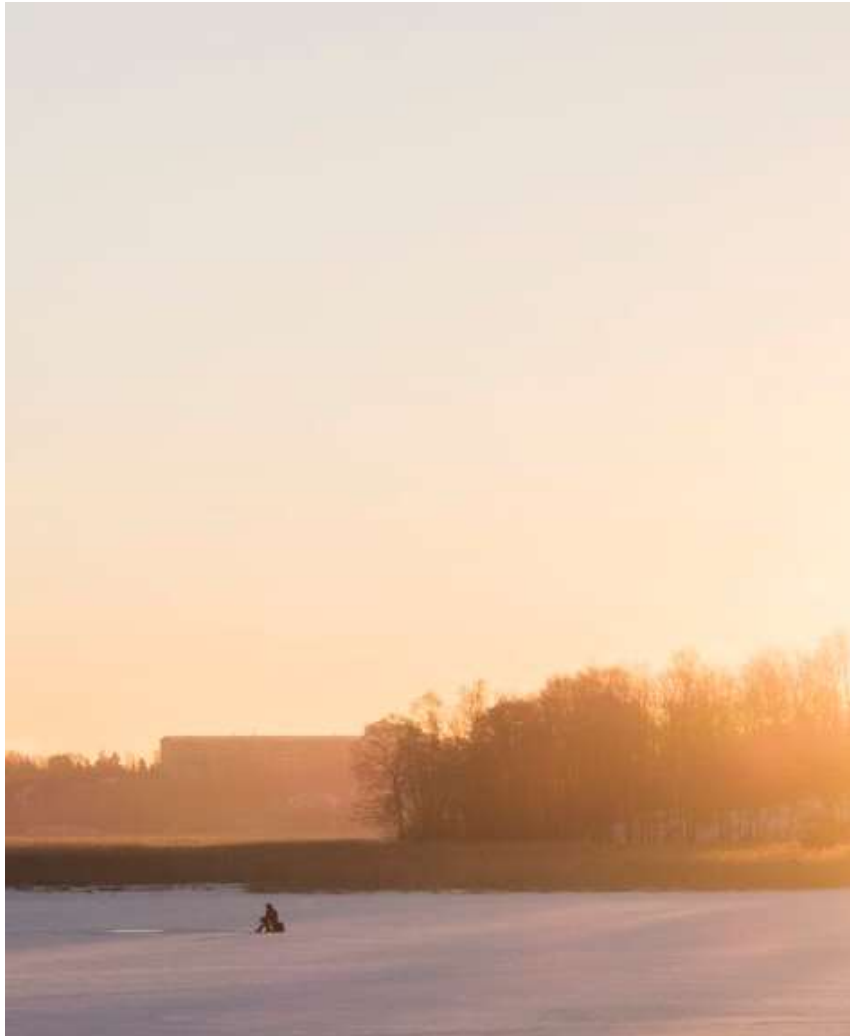


# Verenpaineen mittaaminen

Miksi verenpainetta mitataan?

Millainen mittari on luotettava?

Mitä mittaustilanteessa ja -tekniikassa on huomioitava?



# Mittari



Olkavarsimittari

Puolueettomassa testissä hyväksytty laite

Kunto tarkistettu joka kolmas vuosi tai valmistajan ohjeen mukaan

Mansetti on oikean kokoinen

Perehdy mittarin käyttöohjeisiin

[stridebp.org](http://stridebp.org)  
[dableducational.org](http://dableducational.org)

Vältä 30 min

- raskasta fyysistä ponnistelua,
- tupakointia ja alkoholia, kahvia, teetä, kola- ja energiajuomia.

Mittausympäristö

- meluton,
- kiireetön ja lämmin.

Istu selkänojalliseen tuoliin, nojaudu selkänojaan ja istu mahdollisimman rennosti.

Kiedo mansetti paljaan olkavarren ympärille siten, että sormi mahtuu mansetin ja olkavarren väliin. Katso, että mansetin ilmaletkun kiinnityskohta on kyynärtaipeen kohdalla ja että letku kulkee vapaasti.

Tue käsivarsi noin 90 asteen kulmaan siten, että mansetti ja sydän ovat samalla tasolla. Pidä käsi rentona. Kun olet kiinnittänyt mansetin olkavarteeseen, rauhoitu ennen mittausta noin 5 min ajaksi.

Suorita mittaus. Ole aivan rento. Älä puhu tai liiku mittauksen aikana. Toista mittaus 1-2 min kuluttua ja merkitse molemmat tulokset muistiin.

<b>Milloin kotimittaus on tarpeen?</b>	<b>Miksi se on tarpeen?</b>	<b>Kuinka usein mitataan?</b>
Kun verenpaine on yksittäisessä mittauksessa todettu kohonneeksi.	Saadaan selville todellinen verenpaine ja lääkäri voi tehdä päätöksen lääkehoidon tarpeellisuudesta.	Verenpaine mitataan kaksoismittauksena aamuin ja illoin 7 peräkkäisenä vrk.
Kun lääkehoito on äskettäin aloitettu tai lääkitystä on muutettu.	Saadaan selville, päästäänkö tällä lääkityksellä hoitotavoitteeseen.	Verenpaine mitataan kaksoismittauksena aamuin ja illoin 4 mielellään peräkkäisenä vrk. Mittaussarja tehdään 2 vkon aikana ennen seuraavaa lääkärin tai hoitajan vastaanottoa.
Kun lääkitys on vakiintunut ja hoitotaso saavutettu.	Seurataan verenpaineen pysyvyyttä.	1-2 mittausta kk:ssa ja lisäksi 4 vrk mittaussarja ennen lääkärin tai hoitajan vastaanottoa.

# Lisätietoa

[sydan.fi/verenpaine](https://sydan.fi/verenpaine)

[sydan.fi/ammattilaispalvelu/kohonnut-verenpaine](https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/kohonnut-verenpaine)

Käypä hoito -suositus: [kaypahoito.fi/hoi04010](https://kaypahoito.fi/hoi04010)