





Mittaa verenpaine aamuin illoin 4 päivän ajan (= yksi mittausjakso).

Päivien ei tarvitse olla peräkkäisiä.

Ratkaisevaa on kaikkien mitattujen verenpainelukemien keskiarvo.

- vakiintuneessa tilanteessa 1-2 kk välein
- aina 2-3 viikon kuluttua verenpainelääkityksen aloituksesta tai muutoksesta
- aina ennen määräaikaikäyntiä lääkäriillä/hoitajalla

Tee mittaus aina rauhallisessa ympäristössä, samalla tavalla, samasta kädestä ja samassa asennossa.

Istu aloillasi mansetti paikoillaan n. 5 min. ennen mittausta.

Puoli tuntia ennen mittausta tulee välttää raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, raskasta ateriointia sekä teen, kahvin ja kolajuomien juontia.

- Verenpaine mitataan vasemmasta olkavarresta, istuma-asennossa.
- Jos sinulla on verenpainelääkitys, käytä sitä normaalisti mittausjakson aikana.  
Tee aamumittaus ennen lääkkeen ottamista.
- Mitattavan käden tulee levätä rentona ja tuettuna pöydällä, niin että mansetti on sydämen korkeudella.
- Mittauksen aikana ei saa puhua eikä liikkua. •