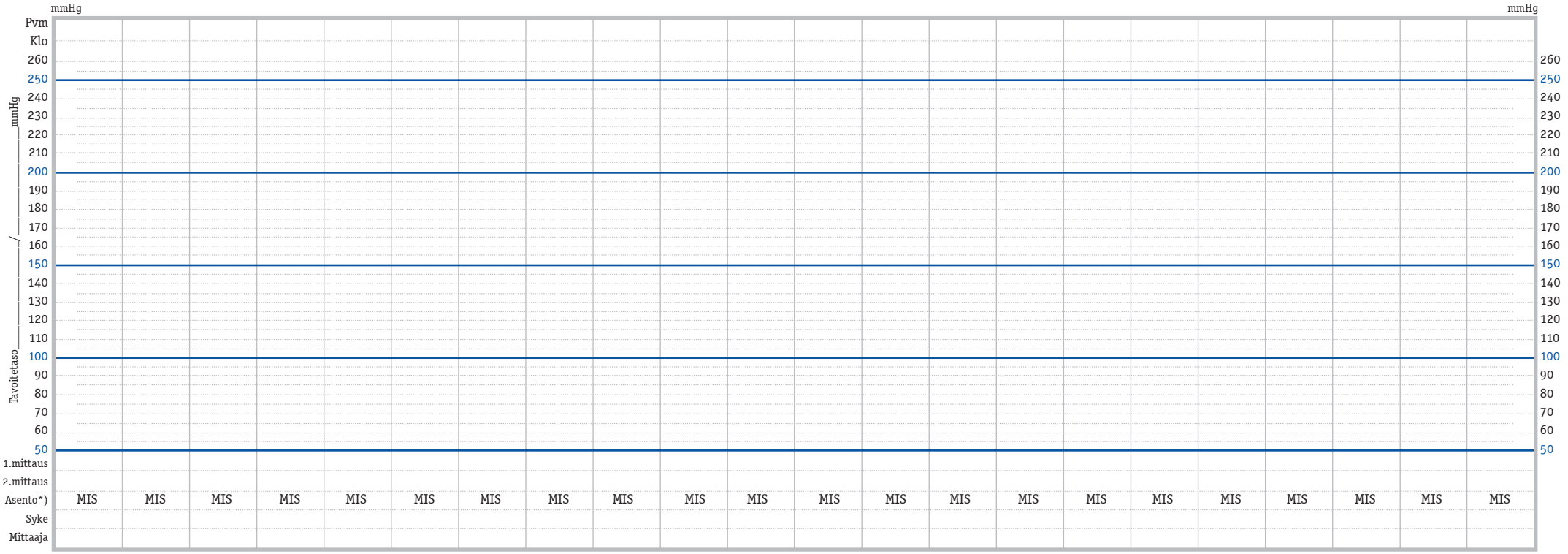

*) M = Maaten I = Istuen S = Seisten (merkitään rengastamalla)

Lääke	Annos	Aloitettu	Lopetettu

Pvm	S-kol	S-kol LDL	S-kol HDL	S-Trigly	S-Gluk
Tavoite					

Nimi .....

Syntymäaika .....

Muut sairaudet ja vaaratekijät

- Dyslipidemia ☐
- Diabetes (tavoite alle 130/80 mmHg) ☐
- Sepelvaltimotauti ☐
- Muu valtimosairaus ☐
- Vasemman kammion hypertrofia (LVH) ☐
- Sukurasite ☐
- Tupakointi ☐

Valmistautuminen verenpaineen mittausta edeltävän puolen tunnin aikana:

- Älä syö raskaasti
- Älä nauti alkoholia
- Älä tupakoi
- Älä rasita itseäsi
- Varaa riittävästi aikaa tullessasi mittaukseen
- Levähdä istuen 5–10 minuuttia ennen mittausta

Pidä kortti aina mukanasi.

Verenpainekortti

Mittauta verenpaineesi säännöllisesti, sillä kohonnut verenpaine ei anna oireita. Noudata terveellisiä elämäntapoja. Seuraavat toimenpiteet alentavat verenpainettasi ja ovat tärkeitä myös lääkehoidon aikana.

- Suolan käytön rajoittaminen
- Runsaan alkoholin käytön vähentäminen
- Liikapainon alentaminen
- Vähärasvainen ruokavalio
- Liikunnan lisääminen (väh. 30 min/pv)
- Stressin hallinta
- Tupakointi on erityisen haitallista kohonneen verenpaineen yhteydessä

Käytä säännöllisesti Sinulle määrättyä lääkitystä. Kerro lääkärille mahdollisista ongelmistasi – älä itse lopeta lääkitystäsi. Tähän korttiin merkitään lääkärin tai hoitajan mittaamat verenpainearvot. Kotimittausten tulokset merkitään erilliseen päiväkirjaan.

	Pvm	Pituus	Vyötärö	Paino	BMI
Alkutilanne					
			Vyötärö	Paino	BMI
Tavoite					

BMI = Body Mass Index, normaalipaino BMI 20–25 kg/m²

Pvm	Paino	BMI

Pvm	Paino	BMI

Orion Pharma 01-2011-1

ORION PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa