

Verenpaineen kotimittaukset

Nimi:

Henkilötunnus:

Mittausajanjakso:

	Mittaus 1 aamu klo 06:00-09:00	Mittaus 2 aamu klo 06:00-09:00	Mittaus 1 ilta klo 18:00-21:00	Mittaus 2 ilta klo 18:00-21:00
Päivä 1				
Päivä 2				
Päivä 3				
Päivä 4				
Keskiarvo				

- verenpaineen mittaukseen suositellaan olkavarsimittaria
- mittaa verenpaine kiireettömässä tilanteessa
- verenpaineen mittausta edeltävien 30 minuutin aikana ei saa harrastaa liikuntaa, tehdä kuormittavaa työtä, tupakoida, juoda alkoholia, kahvia, teetä eikä kolajuomia
- tee aina 2 mittausta, joiden välillä on 1-2 minuutin tauko ja kirjaa verenpaine arvot ja syke taulukkoon
- jos 2 mittausta poikkeavat merkittävästi toisistaan, tee vielä kolmas mittaus ja kirjaa sekin ylös
- Laske aamumittausten ja iltamittausten keskiarvo ja merkitse alariville