

Verenpaineen omaseuranta

Nimi

Osoite

Puh.

Sähköposti

		Yläpaine	Alapaine	Pulssi		Yläpaine	Alapaine	Pulssi
1. päivä	Aamu				Ilta			
pvm.	1. mittaus				1. mittaus			
	2. mittaus				2. mittaus			

2. päivä	Aamu				Ilta			
pvm.	1. mittaus				1. mittaus			
	2. mittaus				2. mittaus			

3. päivä	Aamu				Ilta			
pvm.	1. mittaus				1. mittaus			
	2. mittaus				2. mittaus			

4. päivä	Aamu				Ilta			
pvm.	1. mittaus				1. mittaus			
	2. mittaus				2. mittaus			

Keskiarvo

Mittaa verenpaine neljänä päivänä, aamulla klo 6-9, ennen lääkkeenottoa ja illalla klo 18-21.

Vältä liikuntaa, tupakointia, kahvia, teetä ja kolajuomia ennen mittausta.

Kiinnitä verenpainemittarin mansetti paljaan olkavarren ympärille. Mansetti on sopivan kireällä, kun sen ja olkavarren väliin mahtuu sormi.

Istu ennen mittausta 5 minuutin ajan mansetti käsivarressa.

Mittaa verenpaine aina kaksi kertaa peräkkäin.

Pidä mittausten välillä taukoa noin 1-2 minuuttia.

Verenpainetaso määritellään laskemalla mittauspäivien aamu- ja iltamittausten keskiarvo.

