VERENPAINEKORTTI

Nimi

_____

Syntymäaika

_____

Mittaa verenpaineesi kahteen kertaan joka aamu ja ilta 4–7 peräkkäisenä päivänä.

Ennen mittausta

1. Lepää ja rentoudu. Vältä mittausta edeltävän puolen tunnin aikana raskasta ponnistelua, tupakointia ja kofeiinipitoisia juomia.

2. Istuudu mukavasti pöydän ääreen. Kiinnitä mansetti olkavartesi ympärille. Mittaa aina samasta olkavarresta.

3. Rentouta mielesi. Siihen voi joskus kulua useampi minuutti.

4. Aloita mittaus. Säilytä rento tunne koko mittauksen ajan. Älä puhu äläkä liiku.

Mittauksen jälkeen

1. Merkitse mittaustulos lomakkeelle (1. mittaus). Kirjaa myös sydämen lyöntitiheys (syke).

2. Toista mittaus 1–2 minuutin kuluttua. Kirjaa toisenkin mittauksen tulos (2. mittaus).

3. Mittausjakson verenpainelukemista lasketaan keskiarvo. Sähköisesti täytetty lomake laskee keskiarvot automaattisesti. Keskiarvoa verrataan verenpaineesi tavoitearvoon.

Kaikkien mittausten keskiarvot:

____ / ____ mmHg ____/min

	Aamu (klo 06–09)			Ilta (klo 18–21)		
Päiväys	1. mittaus	2. mittaus	Syke	1. mittaus	2. mittaus	Syke
Keskiarvot	**Aamu:**			**Ilta:**		

	Aamu (klo 06–09)			Ilta (klo 18–21)		
Päiväys	1. mittaus	2. mittaus	Syke	1. mittaus	2. mittaus	Syke
Keskiarvot	**Aamu:**			**Ilta:**		

	Aamu (klo 06–09)			Ilta (klo 18–21)		
Päiväys	1. mittaus	2. mittaus	Syke	1. mittaus	2. mittaus	Syke
Keskiarvot	**Aamu:**			**Ilta:**		

	Aamu (klo 06–09)			Ilta (klo 18–21)		
Päiväys	1. mittaus	2. mittaus	Syke	1. mittaus	2. mittaus	Syke
Keskiarvot	**Aamu:**			**Ilta:**		

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO