

VERENPAINEN MITTAUSOHJEET

- rauhoitu vähintään 10 minuuttia ennen mittausta
- istu ja rentoudu mittauspaijalla 5 minuuttia mansetti olkavarressa
- aikaa ruokailusta, tupakasta, kahvista, kolajuomasta vähintään 30 minuuttia
- mittaa aina samassa paikassa, istu mukavasti lepuuta kyynärvartta pehmustetulla alustalla
- huolehti, että mansetti on oikein asennettu: sydämen tasolla, pari sormenleveyttä kyynärtaipeen yläpuolella
- mittaa aina suunnilleen samaan aikaan, samasta yläraajasta
- mittaa kahdesti, pidä mittausten välillä 2-3 minuutin tauko
- merkitse huolellisesti taulukkoon molemmat arvot
- Huom! aamumittaus suoritetaan ennen lääkkeenottoa

KOTONA MITATUN VERENPAINEN SEURANTA

Nimi

Syntymäaika

Päiväys	Aamu (1 arvo) klo 06-09	Aamu (2 arvo) klo 06-09	Ilta (1 arvo) klo 18-21	Ilta (2 arvo) klo 18-21
	/ p	/ p	/ p	/ p
	/ p	/ p	/ p	/ p
	/ p	/ p	/ p	/ p
	/ p	/ p	/ p	/ p

Mittausten keskiarvo

Palauta mittari/lomake pvm

Vastaanottaja

