

# Verenpaineen kotiseuranta

- ♥ Mittaa neljänä perättäisenä päivänä sekä aamulla että illalla.
- ♥ Vältä raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia ja kofeiinipitoisten juomien (kahvi, tee, kolajuomat, energiajuomat) nauttimista edeltävän puolen tunnin aikana.
- ♥ Aloita mittaus, kun olet istunut mittausta paikalla 5 minuuttia mittarin mansetti olkavarteeseen kiinnitettynä.
- ♥ Tee uusintamittaus 1-2 minuutin kuluttua.

Nimi: \_\_\_\_\_ Henkilötunnus: \_\_\_\_\_ Paino: \_\_\_\_\_

PVM	AAMU klo 6-9		ILTA klo 18-21	
	verenpaine	syke	verenpaine	syke
<i>esimerkki</i>	<i>130/75</i>	<i>70</i>	<i>135/80</i>	<i>74</i>
<b>1. päivä</b> pvm				
ensimmäinen mittaus				
uusintamittaus				
<b>2. päivä</b> pvm				
ensimmäinen mittaus				
uusintamittaus				
<b>3. päivä</b> pvm				
ensimmäinen mittaus				
uusintamittaus				
<b>4. päivä</b> pvm				
ensimmäinen mittaus				
uusintamittaus				
<b>3. keskiarvot yhteensä</b> aamu- ja iltakeskiarvo jaettuna 2:lla =	<b>1. keskiarvo</b> aamumittaukset	<b>sykkeet</b> (esim. 65-75)	<b>2. keskiarvo</b> iltamittaukset	<b>sykkeet</b> (esim. 65-85)

Ohje mittausten keskiarvon laskemiseen kääntöpuolella.

