

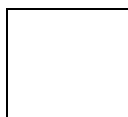
VERENPAINEN KOTIMITTAUS

Nimi _____ Henkilötunnus _____

Lääkkeet _____

Mittaa verenpaine aamuin illoin **2 kertaa aamulla ja kaksi kertaa illalla** viiden päivän ajan hiljaisessa ja kiireettömässä ympäristössä. Vältä raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia ja kahvin, teen tai kolajuomien nauttimista 30 min ennen mittausta. Älä puhu mittauksen aikana.

Anna käsivarren levätä pöydällä tai muulla alustalla kämmenpuoli ylöspäin niin, että mansetti on suunnilleen sydämen korkeudella. Istu rauhassa mansetti paikallaan viisi minuuttia. **Pidä mittausten välillä kahden minuutin tauko, kirjaa kummankin mittauskerran tulokset taulukkoon.**



1- 1½ h
verenpainelääkkeen
jälkeen

Pituus _____

Paino _____

Pvm	Aamulla					Illalla			
	Klo	Ylä paine	Ala paine	Pulsi		Klo	Ylä paine	Ala paine	Pulsi

Henkilökohtaiset tavoitearvot _____ / _____