

# Verenpaineen kotimittaustulokset

**Nimi:**

**Henkilötunnus:**

**Mittausajanjakso:**

	Mittaus 1 aamu klo 06:00-09:00	Mittaus 2 aamu klo 06:00-09:00	Mittaus 1 ilta klo 18:00-21:00	Mittaus 2 ilta klo 18:00-21:00
Päivä 1				
Päivä 2				
Päivä 3				
Päivä 4				
Päivä 5				
Päivä 6				
Päivä 7				

- verenpaineen mittaukseen suositellaan olkavarsimittaria
- mittaa verenpaine kiireettömässä tilanteessa
- verenpaineen mittausta edeltävien 30 minuutin aikana ei saa harrastaa liikuntaa, tehdä kuormittavaa työtä, tupakoida, juoda alkoholia, kahvia, teetä eikä kolajuomia
- tee aina 2 mittausta, joiden välillä on 1-2 minuutin tauko ja kirjaa verenpaine arvot taulukkoon
- ota taulukko mukaasi seuraavalle vastaanottokäynnille

SEURAAVA HOITAJAN/LÄÄKÄRIN VASTAANOTTO: