

# Verenpaineen seuranta-aulukko

## Mittausohjeet

1. Mittausta edeltävän tunnin aikana vältetään raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, kofeiinipitoisia juomia ja raskasta ateriointia.
2. Laita mansetti vasempaan käteen, tue kyynärvarsi pöydälle kämmenpuoli ylöspäin.
3. Mittausta edeltäen rauhoitu istuen 5 minuuttia.
4. Verenpaine ja syke mitataan kahdesti 1-2 minuutin välein.
5. Aamumittaukset tehdään kello 6-9 ja iltamittaukset kello 18-21 välisenä aikana.

NIMI .....

### MITTAUS 1

### MITTAUS 2

	PÄIVÄMÄÄRÄ	MITTAUS 1		MITTAUS 2	
		PAINE	SYKE	PAINE	SYKE
1.	aamu				
2.	ilta				
3.	aamu				
4.	ilta				
5.	aamu				
6.	ilta				
7.	aamu				
8.	ilta				
9.	aamu				
10.	ilta				
11.	aamu				
12.	ilta				
13.	aamu				
14.	ilta				
15.	aamu				



Oulun **Sydänkeskus**

Isokatu 32 C, 3. krs, Oulu • 08 333 440 • oulunsydänkeskus.fi



Rovaniemen **Sydänkeskus**

Hallituskatu 20 A, Rovaniemi • 016 252880 • rovaniemensydänkeskus.fi