

VERENPAINEEEN KOTISEURANTA

Nimi:

Hetu:

PVM	Klo	Yläpaine	Alapaine	Syke
1.	Aamu			
	Aamu			
	Ilta			
	Ilta			
2.	Aamu			
	Aamu			
	Ilta			
	Ilta			
3.	Aamu			
	Aamu			
	Ilta			
	Ilta			
4.	Aamu			
	Aamu			
	Ilta			
	Ilta			

Keskiarvo= Verenpainetaso

--	--

Mittaa verenpaine neljänä päivänä kaksi kertaa aamulla ja kaksi kertaa illalla. Mitataksesi verenpaineen aseta mittarin mansetti olkavarteen ja istu rauhassa 5 minuuttia. Suorita ensimmäinen mittaus ja kirjaa tulos. Kahden minuutin kuluttua suorita toinen mittaus ja kirjaa sen tulos. Ylä- ja alapaineiden keskiarvo kertoo verenpaineesi tason. (Keskiarvon laskeminen: Laske yhteen yläpainemittausarvot ja jaa summa mittauksen lukumäärällä. Toimi samoin alapaineiden osalta.)

Verenpainetavoitteesi on alle:

--	--