



Verenpaineen seurantalomake

Verenpaineesi hyvän hoidon toteutumiseksi Sinun on hyvä tietää oma verenpainetasosi ja hoitotavoitteesi.

Verenpaineen seuranta tehdään neljän päivän ajan aamuin ja illoin, kaksi peräkkäistä mittausta kerrallaan.

Taustatiedot:

Nimi: _____

Syntymäaika: _____

Pituus (cm) Paino (kg) Painoindeksi

Tupakointi: Kyllä / Ei

Näin mittaat verenpaineen oikein:

- Mittaa verenpaine 2h verenpainelääkkeen ottamisen jälkeen.
- Vältä raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, kahvin, teen ja kolajuomien nauttimista puoli tuntia ennen mittausta.
- Tee mittaus viiden minuutin istumisen jälkeen vähintään kaksi kertaa 1-2 minuutin välein, ja kirjaa tulokset ylös.

	S="yläpaine"	D="alapaine"	S="yläpaine"	D="alapaine"
	AAMU-S	AAMU-D	ILTA-S	ILTA-D
1.päivä				
1.mittaus				
2.mittaus				
2.päivä				
1.mittaus				
2.mittaus				
3.päivä				
1.mittaus				
2.mittaus				
4.päivä				
1.mittaus				
2.mittaus				

Keskiarvo