

## Verenpaineen omaseuranta

Nimi \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Puh. \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

		Yläpaine	Alapaine	Pulssi		Yläpaine	Alapaine	Pulssi
<b>1. päivä</b>	<b>Aamu</b>				<b>Ilta</b>			
pvm.	1. mittaus				1. mittaus			
	2. mittaus				2. mittaus			

		Yläpaine	Alapaine	Pulssi		Yläpaine	Alapaine	Pulssi
<b>2. päivä</b>	<b>Aamu</b>				<b>Ilta</b>			
pvm.	1. mittaus				1. mittaus			
	2. mittaus				2. mittaus			

		Yläpaine	Alapaine	Pulssi		Yläpaine	Alapaine	Pulssi
<b>3. päivä</b>	<b>Aamu</b>				<b>Ilta</b>			
pvm.	1. mittaus				1. mittaus			
	2. mittaus				2. mittaus			

		Yläpaine	Alapaine	Pulssi		Yläpaine	Alapaine	Pulssi
<b>4. päivä</b>	<b>Aamu</b>				<b>Ilta</b>			
pvm.	1. mittaus				1. mittaus			
	2. mittaus				2. mittaus			

Keskiarvo \_\_\_\_\_

Mittaa verenpaine neljänä päivänä, aamulla klo 6-9, ennen lääkkeenottoa ja illalla klo 18-21.

Vältä liikuntaa, tupakointia, kahvia, teetä ja kolajuomia ennen mittausta.

Kiinnitä verenpainemittarin mansetti paljaan olkavarren ympärille. Mansetti on sopivan kireällä, kun sen olkavarren väliin mahtuu sormi.

Istu ennen mittausta 5 minuutin ajan mansetti käsivarressa.

Mittaa verenpaine aina kaksi kertaa peräkkäin.

Pidä mittausten välillä taukoa noin 1-2 minuuttia.

Verenpainetaso määritellään laskemalla mittauspäivien aamu- ja iltamittausten keskiarvo.



 **Tampereen  
Diabetesyhdistys ry**

[www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi)