

VERENPAINEKORTTI



TerveysLoikka

NIMI: _____

Mittaa verenpaineesi kahdesti joka aamu ja ilta 4-7 peräkkäisenä päivänä.

Ennen mittausta:

- Lepää ja rentoudu. Vältä mittausta edeltävän puolen tunnin aikana raskasta liikuntaa, tupakointia ja kofeiinipitoisia juomia.
- Istu mukavasti pöydän ääreen. Kiinnitä mansetti olkavartesi ympärille ja käytä aina samaa olkavartta mittauksessa.
- Rentouta mielesi, mikä voi kestää muutaman minuutin.
- Aloita mittaus ja pidä rento olo koko prosessin ajan. Älä puhu tai liiku.

Mittauksen jälkeen:

- Merkitse ensimmäisen mittauksen tulos lomakkeelle ja kirjaa myös syke.
- Toista mittaus 1-2 minuutin kuluttua ja merkitse myös tämän mittauksen tulos.
- Laske mittausjakson verenpainelukemista keskiarvo.
- Verenpaine on koholla, kun se on 140/90 tai yli.**
- Kohonnut verenpaine vaurioittaa valtimoita ja voi aiheuttaa aivohalvauksia ja sydäninfarkteja.**
- Verenpainetta voi alentaa vähentämällä suolaa ja liikumalla, lopettamalla tupakoinnin ja laihduttamalla ylipainoa.**
- Jos omat keinot eivät riitä, tarvitaan verenpainelääkkeitä.**

Kaikkien mittausten keskiarvo:

Verenpaine: ___ / ___ mmHg

Syke: ____ / min

	Aamu (klo 06-09)			Ilta (klo 18-21)		
Pvm.	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
Keskiarvo aamu ___ / ___				Keskiarvo ilta ___ / ___		

	Aamu (klo 06-09)			Ilta (klo 18-21)		
Pvm.	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
Keskiarvo aamu ___ / ___				Keskiarvo ilta ___ / ___		

	Aamu (klo 06-09)			Ilta (klo 18-21)		
Pvm.	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
	___ / ___	___ / ___		___ / ___	___ / ___	
Keskiarvo aamu ___ / ___				Keskiarvo ilta ___ / ___		

Varaa lääkärin puhelinvastaanotto **044 986 8781**

tai ajanvarauskalenterista www.terveysloikka.fi