Verenpaineen seurantalomake

7 päivää, aamulla ja illalla kaksi lukemaa kummallakin kerralla

VIIKKO ALKAA _____

NIMI _____ **MITTAUSKÄSI** _____ **VERENPAINEMITTARI** _____

PÄIVÄMÄÄRÄ	AAMU			ILTA			MUISTIINPANOT
	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

VIIKON KESKIARVO
Ison-Britannian NICE-ohje, päivät 2–7 _____ _____ mmHg **HR** _____ lyöntiä/min

SYS: systolinen paine. DIA: diastolinen paine. HR: syke.

Laske keskiarvo osoitteessa **bdiary.app/fi-fi/avg**

ENNEN MITTAUSTA

1. Istu ensin rauhassa viisi minuuttia puhumatta.
2. Älä nauti kofeiinia, tupakoi tai harrasta liikuntaa mittausta edeltävän puolen tunnin aikana.
3. Paljas olkavarsi, mansetti sydämen tasolla ja käsivarsi tuettuna pöydälle.
4. Mittaa kahdesti minuutin välein ja kirjaa molemmat lukemat.
5. Mittaa joka päivä samoihin aikoihin.

KOTIMITTAUKSET

Normaali
SYS alle 120 ja DIA alle 70

Kohonnut
SYS vähintään 120 mutta alle 135 tai DIA vähintään 70 mutta alle 85

Hypertensio
SYS vähintään 135 tai DIA vähintään 85

ESC 2024

Pidä päiväkirjaa sovelluksessa
Skannaa puhelimen kameralla

bdiary.app/fi-fi/log