



Verenpaineen seurantakortti

orionsydan.fi

Lähde:

Verenpainekortti. Duodecim. Viitattu 13.12.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/pgt/VerenpainekorttiTK.pdf>.

Mittaa verenpaineesi kahteen kertaan 1–2 minuutin välein. Tee mittaus aamuin illoin. Merkitse kummankin mittauksen tulokset omiin sarakkeisiinsa. Voit myös laskea mittausten keskiarvon (= verenpainetaso). Ota kortti mukaasi lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolle.

Päivämäärä	Klo	1. mittaus (yläpaine/alapaine)	2. mittaus (yläpaine/alapaine)	1. ja 2. mittauksen keskiarvo (yläpaine/alapaine)	Syke	Huomautuksia

Päivämäärä	Klo	1. mittaus (yläpaine/alapaine)	2. mittaus (yläpaine/alapaine)	1. ja 2. mittauksen keskiarvo (yläpaine/alapaine)	Syke	Huomautuksia

