VERENPAINEKORTTI

Nimi

Syntymäaika

Lääkkeeni

Mittausohjeet

Ennen mittausta:

- Rauhoitu vähintään 10 minuuttia
- Istu ja rentoudu mittauspaikalla 5 minuuttia mansetti olkavarressa
- Mittaa kahdesti (2 min. tauko välissä) ja merkitse arvot huolellisesti taulukkoon

Huomioitavaa:

- Aika ruokailusta, tupakasta, kahvin tai kolajuoman nauttimisesta vähintään 30 minuuttia
- Mittaa aina samassa paikassa, samaan aikaan, samasta olkavarresta ja mukavasti istuen

- Lepuuta kyynärvartta (pehmustetulla) alustalla
- Huolehdi, että mansetti on oikein asetettu (valmistajan ohje) ja kyynärvartesi on rentona

Aloituspvm	Vyötärö	Pituus	Paino	BMI

Tavoite	Vyötärö	Paino	BMI

Pvm	Paino	BMI	Pvm	Paino	BMI

Päiväys	Aamu (1.arvo) klo 06-09	Aamu (2.arvo) klo 06-09	Aamu syke	Ilta (1.arvo) klo 18-21	Ilta (2.arvo) klo 18-21	Ilta syke
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	

Päiväys	Aamu (1.arvo) klo 06-09	Aamu (2.arvo) klo 06-09	Aamu syke	Ilta (1.arvo) klo 18-21	Ilta (2.arvo) klo 18-21	Ilta syke
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	

Päiväys	Aamu (1.arvo) klo 06-09	Aamu (2.arvo) klo 06-09	Aamu syke	Ilta (1.arvo) klo 18-21	Ilta (2.arvo) klo 18-21	Ilta syke
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	

Päiväys	Aamu (1.arvo) klo 06-09	Aamu (2.arvo) klo 06-09	Aamu syke	Ilta (1.arvo) klo 18-21	Ilta (2.arvo) klo 18-21	Ilta syke
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	