Verenpainepäiväkirja

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Nimi _____ **Viikko alkaen** _____ **Mittauskäsi** ☐ **Vasen** ☐ **Oikea** **Mittari** _____

Ennen jokaista mittausta: ei kofeiinia, liikuntaa tai tupakointia 30 minuuttiin, ja tyhjennä rakko. Istu rauhassa 5 minuuttia selkä tuettuna, jalat lattialla ja käsi sydämen korkeudella. Mittaa 2 kertaa 1 minuutin välein joka aamu ja ilta 7 päivän ajan.

Päivä	Päivämäärä	Aamu			Ilta			Muistiinpanot
		Kello	Mittaus 1	Mittaus 2	Kello	Mittaus 1	Mittaus 2	
1			/ Pulssi	/ Pulssi		/ Pulssi	/ Pulssi	
2			/ Pulssi	/ Pulssi		/ Pulssi	/ Pulssi	
3			/ Pulssi	/ Pulssi		/ Pulssi	/ Pulssi	
4			/ Pulssi	/ Pulssi		/ Pulssi	/ Pulssi	
5			/ Pulssi	/ Pulssi		/ Pulssi	/ Pulssi	
6			/ Pulssi	/ Pulssi		/ Pulssi	/ Pulssi	
7			/ Pulssi	/ Pulssi		/ Pulssi	/ Pulssi	

Päivien 2–7 keskiarvo: _____ / _____ **mmHg**

Ota tämä lomake mukaan seuraavalle käynnillesi.

Ilmainen tulostettava lomake: bloodpressuremonitor.app. Käytätkö mieluummin puhelinta? BPlus-sovellus kirjaa, laskee keskiarvot ja vie mittauksesi.