

Kotimittaus on suositeltavin ja useimmiten riittävä tapa seurata verenpainetta.

Verenpaine ja syke mitataan aamulla kello 6–9 ja illalla kello 18–21 kahdesti 1–2 minuutin välein 4–7 päivän ajan. Neljän päivän mittauskeskiarvot riittävät hoidon arviointiin.

Laskuri laskee aamumittausten, iltamittausten ja kaikkien mittausten keskiarvon.

Nimi: \_\_\_\_\_ Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

Päiväys	Aamumittaukset klo 6–9		Iltamittaukset klo 18–21	
	Verenpaine	Syke	Verenpaine	Syke
_____	1. mittaus	_____ / _____	_____ / _____	_____
	2. mittaus	_____ / _____	_____ / _____	_____
_____	1. mittaus	_____ / _____	_____ / _____	_____
	2. mittaus	_____ / _____	_____ / _____	_____
_____	1. mittaus	_____ / _____	_____ / _____	_____
	2. mittaus	_____ / _____	_____ / _____	_____
_____	1. mittaus	_____ / _____	_____ / _____	_____
	2. mittaus	_____ / _____	_____ / _____	_____
_____	1. mittaus	_____ / _____	_____ / _____	_____
	2. mittaus	_____ / _____	_____ / _____	_____
_____	1. mittaus	_____ / _____	_____ / _____	_____
	2. mittaus	_____ / _____	_____ / _____	_____
	Aamumittausten keskiarvo	_____ / _____	Iltamittausten keskiarvo	_____ / _____
	<b>Kaikkien aamu- ja iltamittausten keskiarvo</b>	_____ / _____		