

Nimi

Syntymäaika

Lääkkeet

Kol	1)	2)
Gluk		



Aloituspvm	Vyötärö	Pituus	Paino	BMI

Tavoite	Vyötärö	Paino	BMI

Pvm	Paino	Vyötärö

Tavoitteena savuttomuus

Muistiinpanoja

MCC 259-04/08

Mittausohjeet

Ennen mittausta

- Rauhoitu vähintään 10 minuuttia
- Istu ja rentoudu mittauspaikalla 5 minuuttia mansetti olkavarressa

- Mittaa kahdesti (2 min. tauolla) ja merkitse arvot huolellisesti taulukoon

- Mittausohjeet ja sähköinen verenpainekortti löytyvät osoitteesta www.sydanmissio.fi

Muista myös

- Aika ruokailusta, tupakasta, kahvin tai kolajuoman nauttimisesta vähintään 30 minuuttia

- Mittaa aina samassa paikassa, samaan aikaan, samasta olkavarresta ja mukavasti istuen

- Aseta mansetti oikein (katso tarvittaessa valmistajan ohje). Pidä kyynärvartesi rentona.



www.sydanmissio.fi

VERENPAINEKORTTI

Vain toteutunut hoito auttaa saavuttamaan tavoitetaso

≤ _____ / _____



