ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

nimitarra

Äitiyspoliklinikka

VERENPAINEEN MITTAAMINEN

- Mittaa aina istuen
- Mittaa aina samasta, ei-hallitsevasta käsivarresta
- Vältä mittausta edeltävän puolen tunnin aikana fyysistä ponnistelua, tupakointia ja kofeiinipitoisten juomien nauttimista
- Aseta mansetti olkavarteen ja pidä käsivarsi rennosti tuettuna sydämen alapuolella
- Istu mansetin asettamisen jälkeen paikoillasi 5 minuuttia
- Huomioi mittaushetkellä rauhallinen ympäristö, älä keskustele

Pvm	Klo	Verenpaine	Pulssi ♥	Muuta, esim. oireet, lääkitys