

Kaavio verenpainemittarin tulosten tallentamiseen

Mittaa verenpaine sekä aamulla että illalla ja muista tehdä mittaus kolme kertaa päivässä. Syötä mittauksesi kohtiin 1, 2 ja 3. Kun olet laskenut keskiarvon, voit kirjata sen kohtaan "Keskiarvo". Verenpaine kannattaa mitata kolmena peräkkäisenä päivänä, jolloin voit laskea myös kolmen päivän keskiarvon.

[Lisätietoa verenpaineen mittaamisesta löydät täältä](#)

Päivämäärä

Mittaus 1		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Mittaus 2		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Mittaus 3		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Keskiarvo		
Systolinen	Diastolinen	Syke
0	/ 0	0
0	/ 0	0

Päivämäärä

Mittaus 1		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Mittaus 2		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Mittaus 3		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Keskiarvo		
Systolinen	Diastolinen	Syke
0	/ 0	0
0	/ 0	0

Päivämäärä

Mittaus 1		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Mittaus 2		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Mittaus 3		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Keskiarvo		
Systolinen	Diastolinen	Syke
0	/ 0	0
0	/ 0	0

Viimeisten 3 päivän keskiarvo		
Systolinen	Diastolinen	Syke
0	/ 0	0
0	/ 0	0

Päivämäärä

Mittaus 1		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Mittaus 2		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Mittaus 3		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Keskiarvo		
Systolinen	Diastolinen	Syke
0	/ 0	0
0	/ 0	0

Päivämäärä

Mittaus 1		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Mittaus 2		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Mittaus 3		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Keskiarvo		
Systolinen	Diastolinen	Syke
0	/ 0	0
0	/ 0	0

Päivämäärä

Mittaus 1		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Mittaus 2		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Mittaus 3		
Systolinen	Diastolinen	Syke
	/	
	/	

Keskiarvo		
Systolinen	Diastolinen	Syke
0	/ 0	0
0	/ 0	0

Viimeisten 3 päivän keskiarvo		
Systolinen	Diastolinen	Syke
0	/ 0	0
0	/ 0	0