

VERENPAINEN OMASEURANTA

NIMI: _____ SOTU: _____

SEURANNAN TARKOITUS: _____

VUOSI : _____

PÄIVÄYS	AAMU (1. mittaus) klo 06-09	AAMU (2. mittaus) klo 06-09	ILTA (1. mittaus) klo 18-21	ILTA (2. mittaus) klo 18-21
KESKJARVO				

- MITTAUSTA EDELTÄVÄN PUOLEN TUNNIN AIKANA VÄLTETÄÄN PONNISTELUA, TUPAKOINTIA JA KOFEIINIPITOISTEN JUOMIEN NAUTTIMISTA.
- MITTAUS TEHDÄÄN RAUHALLISISSA OLOSUHTEISSA KAHDESTI MUUTAMAN MINUUTIN VÄLEIN, KUN MANSETTI ON OLLUT KIINNITETTYNÄ KÄSIVARTEEN ENSIN NOIN VIIDEN MINUUTIN AJAN.
- MITTAUKSET TEHDÄÄN AAMULLA ENNEN LÄÄKKEEN OTTOA.
- VERENPAINEN LASKETAAN NELJÄN VIIMEISEN KAKSOISMITTAUKSEN KESKIJARVONA.