VERERÕHUPÄEVIK

NIMI:
ISIKUKOOD:

RAPLA PEREARSTIKESKUS

Soovitused vererõhu mõõtmiseks:

- 30 minutit enne vererõhu mõõtmist vältige suitsetamist, ergutavate jookide joomist (kohv, tee, alkohol, energiajoogid), tugevat söögikorda ja füüsilist pingutust.
- Enne vererõhu mõõtmist tuleb istuda rahulikult mugavas asendis vähemalt 5 minutit.
- Käsi, millel hakatakse vererõhku mõõtma, tuleb asetada lauale, südame kõrgusele, peopesa ülespoole. Eelistama peab kõrgema vererõhunäiduga õlavart.
- Vajadusel tuleb vererõhku mõõta mitu korda paari minuti järel.
- Vererõhu mõõtmise ajal ei tohi rääkida, kätt liigutada ega hoida jalgu risti.
- Automaatset vererõhumõõtjat kasutades tuleb järgida kasutusjuhendit. Manseti pealt leiab enamasti märke manseti õige pealepaneku kohta.

KUUPÄEV JA KELLAAEG	SÜSTOOLNE/ DIASTOOLNE, mmHg	PULSISAGEDUS MINUTIS	ENESETUNNE	VÕETUD RAVIMID
Vererõhupäevik saata info@raplapak.ee või võtta kaasa arstivisiidile.				