

Nimi: _____

Henkilötunnus: _____

Lääkäri/Hoitaja: _____

Terveysasema: _____

- Toimitathan verensuonitietokortin **pyydettyä ja aina verensuonitietokortin reseptin uusinnan yhteydessä** terveysasemallesi.

- Sinun on tärkeä tietää verensuonitietokortin ja -tavoitteesi.

Henkilökohtainen verensuonitietokortin tavoitteesi on: _____ / _____

- Verensuonitietokortin seuranta tehdään **neljänä peräkkäisenä päivänä aamuin illoin**

- **Näin mittaat verensuonitietokortin oikein:**

 Vältä raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, kahvin, teen ja kolajuomien nauttimista ½ tuntia ennen mittauksia. Tee mittaukset **ennen verensuonitietokortin ottoa** 5 minuutin istumisen jälkeen vähintään kaksi kertaa 1–2 minuutin välein ja kirjaa tulokset ylös.

Päivämäärä:	Aamu (klo 6:00-9:00):	Ilta (klo 18:00-21:00):
TÄYTTÖESIMERKKI 1.1.2021	128/76 p. 58	130/78 p. 62
1.päivä		
1.päivä		
2.päivä		
2.päivä		
3.päivä		
3.päivä		
4.päivä		
4.päivä		
<u>Laske yhteen kaikkien mittausten keskiarvo:</u>	_____ / _____	

Verensuonitietokortin keskiarvo lasketaan erikseen ylä- ja alapaineesta. Laske luvut yhteen ja jaa mittauskertojen lukumäärällä. Voit käyttää esim. kännykän laskinta apuna.

Tupakka/nuuska/sähkö tupakka: Kyllä Vuorokaudessa (kpl): _____ Vuosia: _____
 Ei
Paino: _____ kg **Pituus:** _____ cm

Onko jompikumpi vanhemmistasi sairastanut sydäninfarktiin tai aivohalvauksen: Kyllä Ei
Käytössä oleva verensuonitietokortin lääke (lääkkeen nimi, vahvuus ja annostus):

 Voit täyttää ja lähettää terveysasemalle sähköisen verensuonitietokortin lomakkeen **Virtu.fi** kautta. Paperisia verensuonitietokortteja on saatavilla Terveysasemien odotustiloista ja tulostettava lomake löytyy osoitteesta <https://lapha.fi/hoitajan-ja-laakarin-kiireeton-vastaanotto?id=Rovaniemi>