

# Esitietolomake

**Nimi:**

**Henkilötunnus:**

Pituus \_\_\_\_\_ cm, mittauspäivämäärä \_\_\_\_\_

Paino \_\_\_\_\_ kg, mittauspäivämäärä \_\_\_\_\_

## Tupakoitko?

- en ole koskaan tupakoinut  lopettanut \_\_\_\_\_ vuotta sitten  1-10 savuketta päivässä  
 11-20 savuketta päivässä  21-30 savuketta päivässä  yli 30 savuketta päivässä

## Jos tupakoitte, kuinka pian (minuuteissa) herätyänne poltatte ensimmäisen savukkeen?

- alle 6 minuutissa heräämisestä  6-30 minuutissa heräämisestä  
 31-60 minuutissa heräämisestä  yli 60 minuutissa heräämisestä

## Käytättekö muita tupakkatuotteita?

- en  kyllä, nuuskaa  kyllä, sähkösavukkeita

## Kuinka usein juotte olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?

- en koskaan  kerran kuussa tai harvemmin  2-4 kertaa kuussa  
 2-3 kertaa viikossa  4 kertaa viikossa tai useammin

## Kuinka monta annosta\* alkoholia yleensä olette ottaneet niinä päivinä, jolloin käytätte alkoholia?

\*Yksi annos (= 12 g) on pullo keskivolutta tai siideriä; lasi mietoa viiniä; pieni lasi väkevää viiniä; ravintola-annos väkeviä

- 1-2  3-4  5-6  7-9  10 tai enemmän

## Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- en koskaan  harvemmin kuin kerran kuussa  kerran kuussa  kerran viikossa  
 harvemmin kuin kerran kuussa  päivittäin tai lähes päivittäin

**Käytättekö säännöllisesti liikkumisen apuvälineitä?**

kävelykeppi  kyynärsauva  rollaattori  pyörätuoli  muu, mikä? \_\_\_\_\_

**Kuinka paljon harrastatte liikuntaa?**

en yhtään  1-2 kertaa viikossa  3-4 kertaa viikossa  5-6 kertaa viikossa  joka päivä

Jos harrastatte liikuntaa, kerrotteko lyhyesti minkälaista? \_\_\_\_\_

**Minkälaisen matkan pystytte kävelemään tasamaalla reippaasti pysähtymättä? \_\_\_\_\_ metriä**

**Minkä vuoksi joudutte pysähtymään?**

hengenahdistus  rintakipu  muu kipu tai syy, mikä? \_\_\_\_\_

**Montako kerrosta rappusia pystytte nousemaan yhtäjaksoisesti pysähtymättä?**

en yhtään  1  2  3  4  5 tai enemmän

**Minkä vuoksi joudutte pysähtymään?**

hengenahdistus  rintakipu  muu kipu tai syy, mikä? \_\_\_\_\_





# Verenpaineen kotimittaukset

## Mittausajanjakso:

	Mittaus 1 aamu klo 06:00-09:00	Mittaus 2 aamu klo 06:00-09:00	Mittaus 1 ilta klo 18:00-21:00	Mittaus 2 ilta klo 18:00-21:00
Päivä 1				
Päivä 2				
Päivä 3				
Päivä 4				
Päivä 5				
Päivä 6				
Päivä 7				

- verenpaineen mittaukseen suositellaan olkavarsimittaria
- mittaa verenpaine kiireettömässä tilanteessa
- verenpaineen mittausta edeltävien 30 minuutin aikana ei saa harrastaa liikuntaa, tehdä kuormittavaa työtä, tupakoida, juoda alkoholia, kahvia, teetä eikä kolajuomia
- tee aina 2 mittausta, joiden välillä on 1-2 minuutin tauko ja kirjaa verenpaine arvot ja syke taulukkoon
- jos 2 mittausta poikkeavat merkittävästi toisistaan, tee vielä kolmas mittaus ja kirjaa sekin ylös

# Verensokerin seurantalomake

Päivämäärä	Aamupala kello:		Lounas kello:		Päivällinen kello:		Iltapala kello:		Yö kello:
	Ennen	2h jälkeen	Ennen	2h jälkeen	Ennen	2h jälkeen	Ennen	2h jälkeen	
Verensokeri									
Perus-insuliini									
Ateria-insuliini									
Syöty ruoka									

Liikunta (minkälaista, klo ja kesto)

Välipalat (mitä söit ja klo)

Päivämäärä	Aamupala kello:		Lounas kello:		Päivällinen kello:		Iltapala kello:		Yö kello:
	Ennen	2h jälkeen	Ennen	2h jälkeen	Ennen	2h jälkeen	Ennen	2h jälkeen	
Verensokeri									
Perus-insuliini									
Ateria-insuliini									
Syöty ruoka									

Liikunta (minkälaista, klo ja kesto)

Välipalat (mitä söit ja klo)

Mittaa verensokeri ennen aamupalaa, lounasta, päivällistä ja iltapalaa sekä 2 tuntia näiden jälkeen.

Jos epäilet poikkeavaa verensokeritasoa, tee ylimääräinen mittaus, tarvittaessa yöllä.

Merkkaa pistämäsi insuliinimäärät (ateria- ja perusinsuliini erikseen).

Kirjaa ylös syömäsi ruoka, taulukon ulkopuoliset välipalat sekä liikunta.

Alla esimerkki taulukon täyttämisestä:

Päivämäärä	Aamupala kello: 7:00		Lounas kello: 11:00		Päivällinen kello: 15:30		Iltapala kello: 20:00		Yö kello:
	Ennen	2h jälkeen	Ennen	2h jälkeen	Ennen	2h jälkeen	Ennen	2h jälkeen	
5.4.2019									
Verensokeri	7,3	9,5	6,9	8,1	6,6	7,9	7,4	7,8	
Perus-insuliini								40	
Ateria-insuliini	4		8		6		6		
Syöty ruoka	kaurahiutale 2dl		kalakeitto salaatti		kalakeitto		2 sämpylää omena		

Liikunta (minkälaista, klo ja kesto) kävely 9-10, puiden pilkkominen 13:15-14:30

Välipalat (mitä söit ja klo) klo 13 banaani