

Olet sairastunut sepelvaltimotautiin ja hoitosi seuranta on siirtynyt Sydänsairaalaan terveysasemalle.

Olen sinuun puhelinyhteydessä _____ / _____ kello _____ välillä.

Puhelun tarkoitus on kartoittaa vointiasi ja suunnitella pitkäaikaissairautesi seurantakäyntien tarvetta ja aikataulua. Valmistauduthan puheluun tekemällä seuraavat ennakovalmistelut:

- **KÄY VERIKOKEISSA** (varaa aika, lähete on laitettu laboratorioon valmiiksi) viimeistään viikko ennen yllä olevaa puhelinaikaa:
ole ravinnotta 12 tuntia ennen kokeita/ennen kokeita ei tarvitse olla ravinnotta
- **TEE NELJÄN VUOROKAUDEN VERENPAINESURANTA**, tee seuranta ajoissa, päivien ei tarvitse olla peräkkäisiä.
Seurannan voit tehdä halutessasi sähköisenä. Ota yhteyttä joko digitaalisen terveyskeskukseen chat-palvelun kautta (verkkosivunosoite alla) tai soita omalle terveysasemallesi, niin saat käyttöösi Balance-omaseurantasovelluksen.
Vaihtoehtoisesti voit tehdä seurannan paperille, seurantalomake on liitteenä.
- **TARKISTA LIITTEENÄ OLEVA LÄÄKELISTA** (se on tulostettu potilaskertomuksestasi), lisää puuttuvat lääkkeet ja käyttämäsi luontaistuotevalmisteet/vitamiinit, yliviivaa ne lääkkeet, joita et käytä.

Ammattilaisten seurantakontaktien rinnalla sairautesi ja vointisi omaseuranta on keskeinen osa hyvää hoitoa. Olethan yhteydessä jo ennen yllä olevaa puhelinaikaa, jos

- verenpainelukemat ovat jatkuvasti liian korkeat (sinun kohdallasi pyritään siihen, että pääosin verenpaine-arvosu ovat alle _____ / _____)
- lääkehoidon kanssa on ongelmia, esim. ilmaantuu sivuvaikutuksia
- vointiasi ei jostain syystä ole oikein hyvä, esim. jaksamisen tai unen kanssa on ongelmia
- sinulle tulee uusia oireita, jotka huolestuttavat tai jo olemassa olevat oireet pahentuvat

Näissä tilanteissa voit ottaa yhteyttä joko chat-palvelun kautta digitaaliseen terveyskeskukseen www.hyvaks.fi/asiointi/keskustele-sairaanhoitajan-kanssa tai soittamalla omalle terveysasemalle. Tarvittaessa voit myös mennä omalle terveysasemallesi paikan päälle. Häättilanteessa soita p.112.

Jos yllä ilmoitettu puhelinaika ei sinulle sovi, ota yhteyttä joko chat-palvelun kautta digitaaliseen terveyskeskukseen (verkkosivunosoite yllä) tai soittamalla omalle terveysasemalle.

Ystävällisin terveisin sairaanhoitaja _____

(nimen selvennys)