

Sepelvaltimotauti opas akuuttivaiheeseen

Sinulla on sepelvaltimotauti ja olet lähiaikoina kotiutumassa. Etusivun kuvat on tehty avuksesi hahmottamaan sairautesi ja kotiutumiseen liittyviä asioita. Näin voit löytää aiheita, joista tarvitset henkilökunnalta lisätietoa. Lue saamiasi kirjallisia ohjeita myös itsenäisesti ja läheisten kanssa. Oppaan tarkoituksena on antaa sinulle keskeistä sepelvaltimotaudin ensitietoa, sydänterveyden kannalta merkityksellistä ravitsemusta ei ole kuitenkaan kuvattu tässä oppaassa.



Kotiutujan tarkistuslista

- Osaan toteuttaa lääkehoitoani
- Ostan kotiutuspäivänä uusia lääkkeitä
- Tiedän, miten voin liikkua kotiuduttuani
- Tiedän jatkohoitoni
- Tiedän mihin otan yhteyttä, jos tulee kysyttävää

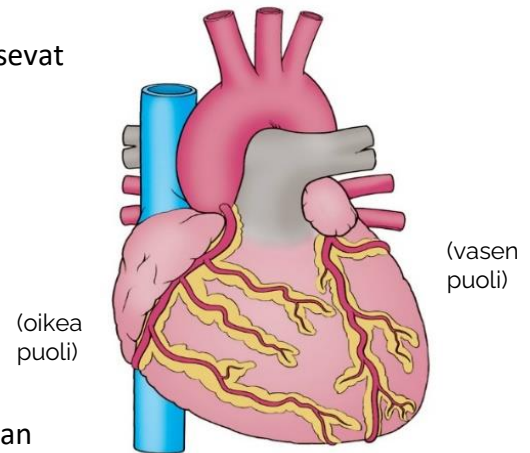
Perustietoa sepelvaltimotaudista

Sepelvaltimotauti on **pysyvä sairaus**, jossa sydänlihasta ravitsevat suonet ahtautuvat yksilöllisesti yhdestä tai useammasta kohdasta.

Sepelvaltimoissa on 3 päähaaraa:

- Oikea sepelvaltimo (RCA)
- Vasen eteen laskeva haara (LAD)
- Vasen kiertävä haara (LCX)

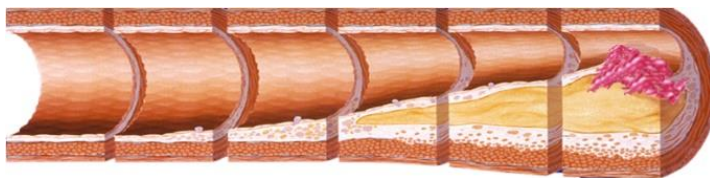
Sepelvaltimot kulkevat sydämen pinnalla, mutta loppuosastaan niiden päätehaarat ovat sydänlihaksen sisällä.



Kuva: Suomen Sydänliitto

Sairauden kehittyminen alkaa sepelvaltimoissa usein jo nuoruusiässä. Sepelvaltimotauti voi iän myötä ilmetä vähitellen, kun ahtauma itsessään haittaa sydänlihaksen hapensaantia. Oireet voivat myös alkaa yhtäkkiä akuuttina kohtauksena. Vähitellen ilmennyt ja akuutisti kohtauksen aiheuttanut sepelvaltimotauti voidaan useimmiten erottaa toisistaan tutkimuksilla (sydänfilmi, verikokeet ja harkinnan mukaan sepelvaltimoiden varjoainekuvaus).

Oma sepelvaltimotautitilanteesi



Kuva: Suomen Sydänliitto


- Oireen ilmeneminen vähitellen tai
- Oireen ilmeneminen akuutissa sepelvaltimotautikohtauksessa, jolloin sydänlihakseen aiheutuu eriasteisia sydänlihaskvaurioita

Oireiden tunnistaminen

Hoitohenkilökunnan kanssa voit keskustella sepelvaltimotaudin oireista, jolloin saat varmuutta niiden tunnistamiseen.

Tyypillisten oirekohtien (ylävartalokuva) lisäksi oireesi ovat voineet tuntua esim. lapojen välissä, hartioissa, leukaperissä, hengenahdistuksena, väsymyksenä, hikisyytenä tai polttavana tunteena puristavan oireen sijasta.

Sepelvaltimotaudin oireisiin käytettävä Dinit-suihke on reseptilääke. Dinitistä ja hoitoon hakeutumisesta on kerrottu seuraavalla sivulla. Oireiden tunnistaminen, Dinitin käytön osaaminen ja varhainen ohjeiden mukainen hoitoon hakeutuminen ovat keskeisimpiä sepelvaltimotaudin omahoitotaitoja.



Pidä Dinit-suihketta aina mukanasasi

Dinit-suihkeen käyttö - ohje potilaalle

Dinit-suihke on ns. ”pikaniitro”, jota käytetään jo alkaneen sepelvaltimotautioireen hoitoon. Sitä voidaan käyttää myös oireen ennaltaehkäisyyn ennen räsitusta, jonka tiedetään aiheuttavan oireita. Lääke annostellaan kielen päälle ja sen vaikutus alkaa parissa minuutissa. Dinitin vaikutus perustuu sen verisuonia laajentavaan vaikutukseen.

Dinit-suihkeen käyttö sepelvaltimotautioireen hoitoon

- 1) Pysähdy, istu mieluiten alas
- 2) Ota Dinitiä 1 suihke kielen päälle, pidätä suihkeen aikana hengitystä
- 3) Ota tarvittaessa toinen suihke, odota kuitenkin edellisestä vähintään 30 sekuntia
- 4) Ota tarvittaessa kolmas suihke, odottaen edellisestä vähintään 30 sekuntia
- 5) **Jos oire ei väisty, soita 112 ihan viimeistään 15 minuutin kuluttua**



Dinitin annostelu voi olla myös yksilöllinen, mutta suuria määriä sitä ei tule ottaa.

Dinit-suihkeen käyttö sepelvaltimotautioireen ennaltaehkäisyyn

Voit ottaa Dinitiä 1–3 suihketta ennen räsitusta, jonka tiedät aiheuttavan sinulle sepelvaltimotaudin oireita.

Muuta huomioitavaa

- Tavallisin Dinitin haittavaikutus on päänsärky.
- Huomioi, että Dinit voi laskea verenpainetta.
- Dinit ei sovi käytettäväksi saunomisen yhteydessä, eikä alkoholin tai perinteisten rektiolääkkeiden kanssa.
- Dinit-suihkepullo tulee säilyttää ilman, että se jäätyy. Jos sepelvaltimotaudin oireita tulee päivittäin tai tihtentyen, on syytä keventää räsitusta ja hakeutua lääkäriin.

Lääkehoito

Sepelvaltimotaudin hoidossa tarvitaan **pysyvää lääkehoitoa**. Lääkitystäsi arvioidaan hoitokontaktien yhteydessä. **Lääkehoidon hyödyt** ovat tänä päivänä hyvin **tunnistettuja**, ja usean eri lääkeryhmän käyttö hoidossa on perusteltua.

Eri lääkkeiden vaikutusmekanismit eroavat toisistaan, vaikka ne kuulostavatkin arkikielellä samankaltaisilta. Usean eri lääkeryhmän harkittu yhteiskäyttö pienemmällä annoksella pienentää lääkehaittoja.



- **Lääkeannoksia ei tule muuttaa tai lopettaa itsenäisesti.**
- **Haittavaikutukset** (nielun turvotus, pitkittynyt yskä, verenvuodot, laaja-alaiset mustelmat, häiritsevät lihaskivut, verenpaineen tai sykkeen merkittävä lasku) **ovat aina lääkärikonsultaation aihe.**
- Kipulääkkeistä turvallisimmin on parasetamoli (esim. Panadol, Paramax, Para-tabs).
- Käytettäväksi ei suositella luontaistuotteita, ravintolisä, tulehduskipulääkkeitä, greippimehua tai greippiä.
- D-vitamiinilisän käytölle ei ole estettä.
- Lääkärin kanssa on hyvä keskustella migreeni- ja erektiolääkkeiden käytöstä.
- Sepelvaltimotautilääkkeiden lisäksi sinulla voi olla käytössä myös muita sydänlääkkeitä.

Kelan lääkekorvaus

Sepelvaltimotaudin lääkekorvauksen hakemiseksi lääkäri tekee sinulle **B-lausunnon, joka postitetaan sairaalasta suoraan Kelalle**. Kela tiedottaa päätöksestä postitse, saat myös uuden Kela-kortin.

Korvauksen tultua voimaan, Kela korvaa vuotuisen 50 € alkuomavastuuosuuden jälkeen 65 % sepelvaltimotautilääkkeiden hinnasta. **Osta** ensimmäisellä apteekkikäynnillä vain 1 kk annos uusia lääkkeitä, jolloin niistä korvataan 40 % lääkkeiden hinnasta. Lääkekorvauksen tultua voimaan on 3 kk lääkeannos sinulle halvempi.

Jos lääkekorvauspäätöstä ei ole tullut ja uusi lääkeosto lähestyy, tiedustele asiaa Kelasta tai kirjaudu OmaKela-palveluun. Mikäli Kela ei ole saanut B-lausuntoa, soita asiasta Sydänsairaala Novan sihteerille. Yhteystiedot löytyvät oppaan lopusta. Päätöstä odottaessa **lääkehoitoon ei saa tulla taukoa**. Takautuvasti lääkekorvausta voi hakea Kelalta.

Suurien lääkekustannusten osalta Kela seuraa vuotuisen lääkemaksukaton täyttymistä. Kun samana kalenterivuonna maksettu vuosiomavastuu ylittää 592,16 € (vuosi 2022-2023), Kela korvaa loppuvuoden reseptilääkkeesi. Tällöin maksat vain 2,50 € omavastuuta / lääke / ostokerta.

Seuraavassa on kerrottu lyhyesti sepelvaltimotaudin hoidossa käytettävistä lääkeryhmistä:

ASA eli aspiriini:

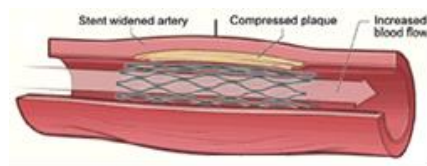
- Vähentää verihitaleiden takertuvuutta ehkäisten sydäninfarktin ja äkkikuoleman vaaraa.
- Ilman reseptiä ostettuna halvempi, lääkäri ohjeistaa käytön.
- Apteekista: Primaspan, Aspirin, Disperin tai ASA-ratiopharm.

Muu verihitale-estäjä:

- Vähentää verihitaleiden takertuvuutta ehkäisten sydäninfarktin ja äkkikuoleman vaaraa, toimien eri tavalla kuin ASA.
- Elintärkeä pallolaajennuksen ja/tai stentin laitton jälkeen toimenpidekohdan auki pysymiseksi, tai sydänveritulpan jälkeen.

Lääkkeen käyttöaikasi: _____

- Apteekista:
 - Plavix, Clopidogrel tai Grepid
 - Brilique
 - Efient



kuva: Wikimedia commons

Huom! Verenohennuslääkitystä käytävillä lääkäri ohjeistaa yksilöllisesti, millä lääkkeillä tukosten ehkäisy toteutetaan pallolaajennuksen ja/tai stentin laitton tai sydänveritulpan jälkeen.

Statiini eli kolesterolilääke:

- Estää kolesterolin syntyä maksassa ja vaikuttaa kolesteroliarvoja parantavasti.
- Ehkäisee veritulppia ja vähentää äkkikuoleman vaaraa merkittävästi.
- Ehkäisee valtimotaudin etenemistä, käytetään valtimotaudissa kolesteroliarvioista riippumatta.
- Apteekista:
 - Simvastatin, Lipicut tai Zocor
 - Atorvastatin, Atorbir, Lipistad, Lipitor tai Orbeos
 - Rosuvastatin tai Crestor
 - Pravastatin
 - Lescol tai Fluvastatin
 - Lovastatin

Muu kolesterolilääke:

- Vähentää kolesterolin imeytymistä suolistosta laskien veren kolesterolipitoisuutta.
- Apteekista: Ezetrol, Ezetimib

☐ ACE-estäjä / AT2-salpaaja:

- Keventää sydämen työtä laskemalla verenpainetta, suojaa sydäntä.
- Käytetään verenpainelääkkeenä ja sydämen vajaatoiminnan hoidossa.
- ACE-estäjiä apteekista:
 - Enalapril, Linatilsan, Linatil tai Renitec
 - Cardace tai Ramipril
 - Lisinopril tai Cardiostad
 - Coversyl tai Perindopril
- AT2-salpaajia apteekista:
 - Losarstad, Losartan, Cozaar tai Losatrix
 - Valsartan, Diovan tai Valsarstad
 - Candesartan, Atacand, Candemox, Candestad, Candexetil tai Kandrozid
 - Tolura, Micardis tai Telmisartan

☐ Nitraatti:

- Ennaltaehkäisee ja lievittää sepelvaltimotaudin oireita.
- Laajentaa verisuonia ja ehkäisee sepelvaltimoiden supistumista.
- Annostelussa on erityisohjeita. **Kerran päivässä annosteltuna ota aamuisin. Kahdesti tai useammin päivässä annosteltuna noudata lääkekohtaista ohjetta.**
- Pitkävaikutteisia nitraatteja apteekista:
 - Nitrosid retard
 - jos kahdesti vuorokaudessa, ota klo 7 ja 13
 - Nitrosid
 - jos kahdesti vuorokaudessa, ota klo 7 ja 20
 - jos kolmesti vuorokaudessa, otetaan yleisimmin klo 7, 13 ja 20
 - Ismox, Ormox, Isangina, Isosorbide Mononitrate
 - jos kahdesti vuorokaudessa, ota klo 7 ja 16
 - Isangina
 - Imdur
 - Deponit-, Nitro- tai Transiderm Nitro -nitrolaastari
- Lyhytvaikutteisia nitraatteja apteekista:
 - Dinit-suihke tai Nitroglycerin-kielenalustabletti

☐ **Beetasalpaaja:**

- Lievittää sepelvaltimotaudin oireita alentamalla sydämen sykettä ja verenpainetta. Ehkäisee myös rytmihäiriöitä.
- Voi hidastaa sykkeen nousua liikunnan aikana, alkuverryttely helpottaa tällöin liikkumista.
- Apteekista:
 - Bisoproact, Bisoprolol, Emconcor tai Orloc
 - Metoprolin, Metohexal, Seloken, Metoprolol, Metomylan tai Spesicor Dos
 - Carvedilol, Cardiol tai Carveratio
 - Atenblock, Atenolon, Tenoblock tai Tenoprin
 - Propral, Ranoprin tai Propranolol
 - Sotalol tai Sotacor

☐ **Kalsiumsalpaaja:**

- Lievittää sepelvaltimotaudin oireita hidastamalla sykettä tai laskemalla verenpainetta.
- Verenpainetta laskevia kalsiumsalpaajia apteekista:
 - Amlodipin, Amloratio tai Norvasc
 - Nifedipin
 - Felodipin tai Plendil
 - Oridip, Zandip tai Lercandipin Hydrochlorid
- Sykettä hidastavia kalsiumsalpaaja apteekista:
 - Verpamil tai Isoptin
 - Dilzem, Cardizem tai Dilmin

Toipilasajan suunnittelu, jos sinulla ei ole ollut sydäninfarktia

Mikäli sinulle on tehty sepelvaltimon varjoainetutkimus ja/tai pallolaajennus, tulee sinun välttää raskaita ponnisteluja kolmen päivän ajan. Kävelyille voit lähteä heti ja viikon kuluttua voit palata tuttujen liikuntaharrastusten pariin. Luethan myös kappaleen "Liikunta toipilasajan jälkeen".

Infarktipotilaan toipilasajan suunnittelu

Sydäninfarktin sairastaneet saavat fysioterapeutilta liikuntaohjauksen ennen kotiutumista. Sydänlihaksen vaurioalueen paraneminen kestää yleensä 4–6 viikkoa, jonka aikana liikkumista lisätään asteittain kohti kuntoa kohottavaa liikuntaa.

Kevyet kotiaskareet ja pienet kävelylenkit ovat kaikille hyväksi heti kotiuduttua. **Infarktin sairastaneiden on alkuun vältettävä raskaita kotitöitä, myös autolla ajaminen on lääkärin ohjeen mukaan rajoitettua _____ viikkoa mahdollisen rytmihäiriörisin vuoksi.**

Arvioi kotihoidon tuen tarve oman tilanteesi mukaisesti. Kysy lääkäriltä sairasloman tarpeesta. Ennen jälkikontrollia tapahtuvista lentomatkoista on tarpeen keskustella lääkärin kanssa. Arvioi lisäksi aina voitisi ennen matkustamista. Kohtuullinen saunominen sopii sydänpotilaalle 60–80 asteen lämpötilassa noin viikon kuluttua yleisvoinnin salliessa. Saunomisen yhteydessä on syytä välttää äkkinäisiä lämmönvaihteluja, Dinitin ja alkoholin käyttöä.

Seksi ei kuormita sydäntä tavallisia arkiaskareita enempää ja niihin palattuasi (1–2 viikon kuluttua) ei seksillekään ole estettä. Valtimotaudilla ja lääkkehoidolla voi olla vaikutusta seksuaalisuuteen. Seksiin liittyvien ongelmien jatkuessa vielä 2–3 kk kuluttua, ota asia rohkeasti puheeksi lääkärin kanssa.

Liikunta toipilasajan jälkeen

Liikunta on tärkeä osa sepelvaltimotaudin hoitoa. Säännöllisen liikunnan avulla voit tutkitusti vaikuttaa sepelvaltimotaudin riskitekijöihin. Sepelvaltimotautia sairastavalle suositellaan päivittäistä kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa 30–60 minuutin ajan. Tavoitteena on liikua kehon tuntemukset huomioiden tasolla, jolloin hikoilet ja hengästyit kohtuullisesti. Liikunnan tulee tuntua miellyttävältä ja suorituksen aikana Pitää Pystyä Puhumaan (PPP). Liikunnan tulee olla oireetonta ja liikunta kannattaa aloittaa sekä lopettaa rauhallisesti. Hyviä liikuntalajeja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, hölkkä, hiihto, erilaiset jumpat, tanssi ja lajit, joissa kuormitetaan isoja lihasryhmiä. Tärkeää on löytää sinulle mieluinen liikuntamuoto.

Sydänterveyden edistämisen keinoja – mihin näistä voisit sitoutua?

- Otan säännöllisesti lääkkeeni
- Käy jatkoseurannoissani
- Mittaan kotona verenpaineeni seurantajaksot
- En tupakoi
- Liikun säännöllisesti terveysvaikutteisesti
- Syön arjessa sydänystävällisesti
- Käytän alkoholia kohtuudella (naiset 1, miehet 2 annosta) tai en lainkaan
- Pidän painoni kurissa
- Huolehdin säännöllisesti suun terveydestäni
- Pidän huolta rokotussuojastani
- Huolehdin henkisestä jaksamisestani

Sepelvaltimotaudin keskeiset riskitekijätavoitteet

- Verenpaine kotimittauksissa alle 125/80, yli 65-vuotiailla yksilöllinen
- LDL - huono kolesteroli alle 1,4
- Normaali verensokeri / hyvä diabeteksen hoito
- Tupakoimattomuus

Sepelvaltimotauti on etenevä sairaus, jota pyritään hyvällä riskitekijöiden hoidolla, lääkehoidolla ja elämäntavoilla hidastamaan / pysäyttämään. Kotiverenpaineen seuranta on tarpeellista aloittaa kotiuduttua, oman tasonsa saa selville vain mittaamalla. Oppaan lopusta löytyy ohje verenpaineen mittaamiseen ja taulukko tehtyjen mittausten kirjaamiselle. Jos verenpaineesi ei ole hoitotasolla, ota yhteys terveyskeskukseen.

Sepelvaltimotaudin hoidossa kolesterolitavoitteet ovat muuta väestöä tiukemmat. Hyvä tapa on mitata kolesteroliarvot 3 kk kuluttua kolesterolilääkemuutoksesta ja jatkossa vuosittain.

Normaalissa sokeritasapainossa paastosokeri on alle 6 tai alle 5,5. Diabeetikolla verensokerin tavoitetaso on yksiköllinen. Jos verensokerisi on koholla, ota yhteys terveyskeskuksen diabeteshoitajaan. Jos diabeetikkona verensokeritavoitteesi ei ole tiedossa, se on tärkeä selvittää.

Riskitekijöistä haitallisimman on tupakointi, sen vuoksi omahoidon päätavoitteena on tupakoimattomuus. Lopettamisen tueksi on tärkeää miettiä **itselleen sopivia keinoja** arjen eri tilanteisiin. Vakaa lopettamisen päätös, ympäristön tuki ja arkirutiinien rikkominen toimivat hyvänä apuna. Lääkehoitotuki parantaa tupakoinnin lopettamisessa onnistumisen mahdollisuuksia. Internetistä ja puhelimitse saat tukea tupakoinnin lopettamiseen (yhteystiedot löytyvät listasta).

Henkinen tuki

Mielialan vaihtelu tai hetkellinen lasku ovat normaalia sepelvaltimotautiin sopeutumista. Mielekäs arki, liikkuminen ja oman tukiverkoston vahvistaminen kohentavat mielialaa. Jos mielialan mataluus kestää 2 viikkoa, tulee sinun hakea apua. Kotiuduttuasi voit saada tukea Sydänliiton vertaistukihenkilöltä, terveyskeskuksen depressiohoitajalta tai työterveyden psykologilta.

Jatkohoito

Ohjauspoliklinikkakäynti n. 2–3 viikkoa kotiutumisesta

- Uusilla sairastuneilla on yleensä ohjauspoliklinikkakäynti Sydänsairaala Novassa sairaan- hoitajan ja fysioterapeutin vastaanotolla. Käynnillä saat yksilöllistä tukea hoitoosi liittyen.
- Saarikan alueella vastaava käynti toteutuu Saarijärvellä tai Karstulassa.

Lääkärin jälkikontrolli 1–3 kk kotiutumisesta

- Kotiutuessa arvioidaan hoitosi jälkikontrolli, joka omalla kohdallasi on:
 - Jos jälkikontrollisi on Sydänsairaala Novassa, saat ohjeita ja ajanvaraustiedot postitse
 - Jos jälkikontrollisi on terveyskeskuksessa tai työterveydessä, teet ajanvarauksen itse
 - Laboratoriokäynnin ajanvarauksesta huolehdi aina itse

Ensitietokurssi videotallenteena 2–6 viikkoa kotiutumisesta

- Sepelvaltimotaudin ensitietokurssin videotallenteilta voit kuunnella asiantuntijoiden kertomana sepelvaltimotaudista ja sen hoidosta. Kurssiesite on oppaan loppupuolella.

Hoitosuunnitelma noin 1–4 kk kotiutumisesta

- Sovi terveyskeskuksen hoitajan kanssa sepelvaltimotaudin hoitosuunnitelmasta, viimeistään jälkikontrollin jälkeen.
- Työterveyden asiakkaat sopivat hoitosuunnitelmasta työterveyden kanssa, jos hoidon seuranta kuuluu työterveysopimukseen.
- Yhteystiedot terveyskeskuksen sairaanhoitajalle löydät: www.ksshp.fi/sydanverkosto tai:

Työikäisillä työterveyden yhteydenotto noin 2–4 viikkoa kotiutumisesta

- Työterveyshuolto ottaa sinuun yhteyttä, jos olet sopinut hoitohenkilökunnan kanssa lääkärin hoitopalautteen lähettämisestä työterveyteen ja antanut työterveystahon nimen. Jos työterveyden yhteydenottoa ei ole tullut, ota itse yhteys työterveyteen kertoaksesi sepelvaltimotaudistasi.

Sepelvaltimotaudin pitkäaikaisseuranta

- **Sairautesi pitkäaikaisseuranta tapahtuu vähintään vuosittain terveyskeskuksessa, työterveydessä tai harkintasi mukaan yksityisellä palveluntarjoajalla.** Ajanvarauksesta huolehdi itse.

Liikuntaohjaus ja alueelliset liikuntamahdollisuudet

- Sinun on mahdollista saada yksilöllistä liikuntaohjausta oman terveyskeskuksen fysioterapeutilta. Sydänpotilaille on tarjolla runsaasti alueellisia liikuntamahdollisuuksia, joista lisätietoa löytyy osoitteesta ksshp.fi/sydanpotilaanliikuntapolku

Kelan ja Sydänpiirin järjestämä kuntoutus

- Sinun on mahdollista hakeutua Kelan ja/tai Sydänpiirin jatkokuntoutukseen (yhteystiedot alla). Kelan kuntoutusta varten tarvitset lääkärin B-lausunnon, jonka voit pyytää esimerkiksi jälkikontrollin yhteydessä.

Tervetuloa katsomaan sydänensitietokurssin videotallenteita

Sepelvaltimotaudin ensitietokurssin videotallenteet ovat sinulle ja läheisellesi mahdollisuus saada lisätietoa omasta sairaudestasi. Kurssi on tärkeä osa sairautesi kokonaisuhoitoa. Kurssi on yleensä ajankohtainen noin 2–6 viikkoa kotiutumisesta.

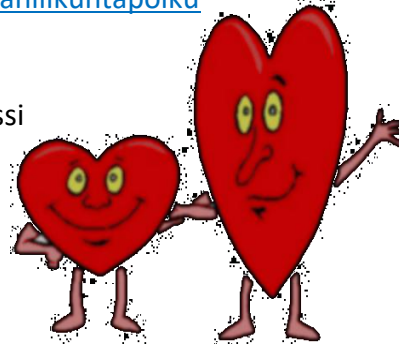
Sepelvaltimotaudin ensitietokurssi

Kurssitallenteet löydät osoitteesta: ksshp.fi/sydanpotilaanliikuntapolku

1. klikkaa sepelvaltimotauti ja liikunta
2. klikkaa ensitietokurssi
3. videot: sepelvaltimotautipotilaan ensitietokurssi

Löydät eri asiantuntijoiden luennot valikosta:


1. Sepelvaltimotauti ja sen hoito
2. Sepelvaltimotaudin riskitekijät
3. Sydänystävällinen ruoka
4. Sepelvaltimotauti ja liikunta
5. Sydänjärjestön toiminta ja sydänpotilaan kuntoutus
6. Sydän ja mieli



Kun olet katsonut kurssiluennot, ilmoita asiasta sydänosaston sihteerille puh. 014 269 1110. Hän kirjaa kurssiosallistumisesi potilastietoihin.

Yhteystietoja, internet-sivuja

Terveyspalvelut:

- Hätätilanteessa soita puh. 112
- Päivystysapu puh. 116 117 (neuvonta)
- Oma terveysasema
- Sydänsairaala Nova: sihteeri puh. 014 269 5425 (ma-to 9–13, pe 9–12) seksuaalineuvojalle
- Keski-Suomen Sydänverkosto: ksshp.fi/sydanverkosto 
- Sydänsairaala Nova: ksshp.fi/sydanpotilaanliikuntapolku
- Sydänsairaala: sydansaairaala.fi / Potilaana / Palvelut ja tutkimukset / Sepelvaltimotaudin hoito / Sepelvaltimoiden varjoainekuvaus ja pallolaajennus

Kela-taksi, Kelan matkakorvaukset:

- Keski-Suomen Kela-taksikeskus:
Menevä Oy puh. 0800 021 83
Taksi Helsinki Oy puh. 0800 414 608
- Kela: kela.fi/matkat puh. 020 692 204

Kuntoutus (Kela):

- kela.fi/kuntoutus tai puh. 020 692 205 (arkisin klo 9–16)

Lääkekorvausasiat:

- Kela: kela.fi/sairastaminen tai puh. 020 692 204
- Sydänsairaala Nova: sihteeri puh. 014 269 5425 (ma-to klo 9–13, pe klo 9–12)

Sydänliitto (kuntoutus, vertaistuki, muu):

- sydan.fi Apua ja tukea / Kuntoutus
- sydan.fi Apua ja tukea / Vertaistuki / Etsi vertaistukihenkilö
- sydanliitto.fi/keskisuomi tai puh. 045 108 9331 (arkisin ma-to klo 10–12)
- sydan.fi Sydäntietoa, Kysy asiantuntijalta, Ruokareseptejä

Vertaistukiryhmät (some):

- Sydänliitto: sydan.fi Vertaistuki / Vertaistukea verkossa / mm. Facebook-ryhmät
- Yksityisten ylläpitämät Facebook-ryhmät: Kuriton sydän, Nuoret sydänsairaajat

Terveyskyla.fi -sivustot: sydansaairaudet.fi ja laaketalo.fi jne.

Tupakointi: Hengitysliiton neuvonta stumpi.fi, Tupakoinnin lopettamisen tuki puh. 0800 148 484 (maksuton)

Verenpaineen kotiseurantataulukko

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

Verenpaineen mittausjaksot tehdään aina lääkemuutosten yhteydessä ja ennen vastaanottokäyntejä. Mittaa verenpaine myös vointisi muuttuessa. Verenpaine mitataan neljän vuorokauden jaksoina. Aamumittaukset tehdään ennen lääkkeiden ottoa klo 6–9 ja iltamittaukset klo 18–21. Verenpaine mitataan jokaisella kerralla 2 kertaa peräkkäin 1–2 minuutin välein.

Ennen mittaamista tulee välttää 30 min. ajan raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia ja alkoholia, raskasta ateriointia sekä kahvia, teetä, kola- ja energijuomia.

Tee verenpaineen seurantajakso kotona rauhallisessa ympäristössä. Istu aloillasi 5 minuuttia ennen mittausta. Käytä olkavarsimittaria ja mittaa aina samasta kädestä. Yleensä oikeakätinen mittaa verenpaineen vasemmasta kädestä ja vasenkätinen oikeasta. Jos jommassakummassa kädessä verenpaine on merkittävästi korkeampi (yli 10 mmHg) kuin toisessa kädessä, mitataan siitä kädestä, jossa paine on korkeampi.

On hyvä tietää, että verenpaineeseen vaikuttavien lääkkeiden teho näkyy yleensä 2 viikon kuluessa. Jos verenpaineesi on yli hoitotavoitteen tai sinulla on liikkumista haittaavaa huimausta, niin ota yhteys hoitotahoosi.

Verenpaineesi hoitotavoite on: _____

Mittausjakso 1

Päiväys	Aamu (klo 6–9)		Ilta (klo 18–21)	
	1. mittaus	2. mittaus	1. mittaus	2. mittaus
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.

Mittausjakson aamumittausten keskiarvo: _____ / _____

Mittausjakson iltamittausten keskiarvo: _____ / _____

Mittausjakso 2

Päiväys	Aamu (klo 6–9)		Ilta (klo 18–21)	
	1. mittaus	2. mittaus	1. mittaus	2. mittaus
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.

Mittausjakson aamumittausten keskiarvo: _____ / _____

Mittausjakson iltamittausten keskiarvo: _____ / _____

Mittausjakso 3

Päiväys	Aamu (klo 6–9)		Ilta (klo 18–21)	
	1. mittaus	2. mittaus	1. mittaus	2. mittaus
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.

Mittausjakson aamumittausten keskiarvo: _____ / _____

Mittausjakson iltamittausten keskiarvo: _____ / _____

Mittausjakso 4

Päiväys	Aamu (klo 6–9)		Ilta (klo 18–21)	
	1. mittaus	2. mittaus	1. mittaus	2. mittaus
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.

Mittausjakson aamumittausten keskiarvo: _____ / _____

Mittausjakson iltamittausten keskiarvo: _____ / _____

Mittausjakso 5

Päiväys	Aamu (klo 6–9)		Ilta (klo 18–21)	
	1. mittaus	2. mittaus	1. mittaus	2. mittaus
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.

Mittausjakson aamumittausten keskiarvo: _____ / _____

Mittausjakson iltamittausten keskiarvo: _____ / _____

Mittausjakso 6

Päiväys	Aamu (klo 6–9)		Ilta (klo 18–21)	
	1. mittaus	2. mittaus	1. mittaus	2. mittaus
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.
	/ p.	/ p.	/ p.	/ p.

Mittausjakson aamumittausten keskiarvo: _____ / _____

Mittausjakson iltamittausten keskiarvo: _____ / _____

Muista! Verenpaineen mittausjaksot tehdään edelleen aina lääkemuutosten yhteydessä ja ennen vastaanottokäyntejä. Mittaa verenpaine myös vointisi muuttuessa.