

## Tyypin 2 diabeteksen vuosikontrollin esitietolomake

Nimi: \_\_\_\_\_ Syntymäaika: \_\_\_\_\_

**LÄÄKELISTA:** Kirjaa tähän kaikki lääkkeet. Kirjaa myös itsehoito- ja luontaislääkkeet.

| Lääke ja sen vahvuus | Annos | Lääke ja sen vahvuus | Annos |
|----------------------|-------|----------------------|-------|
|                      |       |                      |       |
|                      |       |                      |       |
|                      |       |                      |       |
|                      |       |                      |       |
|                      |       |                      |       |
|                      |       |                      |       |

### VERENSOKERI:

1. Mittaa verensokeri ennen aamupalaa.
2. Mittaa verensokeri ennen pääateriaa ja 2 h pääaterian jälkeen.
3. Mittaa verensokeri illalla ennen nukkumaan menoa.

| Päivämäärä                       | Aamupala |  | Pääateria | Ilta |
|----------------------------------|----------|--|-----------|------|
|                                  | Ennen    |  | Ennen     | 2 h  |
| Verensokeri                      |          |  |           |      |
| Insuliiniannos<br>(jos käytössä) |          |  |           |      |

| Päivämäärä                       | Aamupala |  | Pääateria | Ilta |
|----------------------------------|----------|--|-----------|------|
|                                  | Ennen    |  | Ennen     | 2 h  |
| Verensokeri                      |          |  |           |      |
| Insuliiniannos<br>(jos käytössä) |          |  |           |      |

| Päivämäärä                       | Aamupala |  | Pääateria | Ilta |
|----------------------------------|----------|--|-----------|------|
|                                  | Ennen    |  | Ennen     | 2 h  |
| Verensokeri                      |          |  |           |      |
| Insuliiniannos<br>(jos käytössä) |          |  |           |      |

KÄÄNNÄ

**VERENPAIN:**

1. Ennen mittausta rauhoitu vähintään 10 min.
2. Aseta mansetti ja istu rentoutuen vielä 5 min. mansetti olkavarressa.
3. Mittaa kahdesti (2 min tauko välissä) ja merkitse arvot taulukkoon.
4. Aikaa ruokailusta, tupakasta, kahvin ja kolajuoman nauttimisesta väh. 30 min.
5. Mittaa aina samassa paikassa, samaan aikaan ja samasta olkavarresta.
6. Huolehdi, että mansetti on oikein asetettu ja kyynärvarsi rentona.

Pvm

|                |   |        |            |   |        |
|----------------|---|--------|------------|---|--------|
| Aamuverenpaine | / | pulssi | verenpaine | / | pulssi |
| Iltaverenpaine | / | pulssi | verenpaine | / | pulssi |

Pvm

|                |   |        |            |   |        |
|----------------|---|--------|------------|---|--------|
| Aamuverenpaine | / | pulssi | verenpaine | / | pulssi |
| Iltaverenpaine | / | pulssi | verenpaine | / | pulssi |

Pvm

|                |   |        |            |   |        |
|----------------|---|--------|------------|---|--------|
| Aamuverenpaine | / | pulssi | verenpaine | / | pulssi |
| Iltaverenpaine | / | pulssi | verenpaine | / | pulssi |

Pvm

|                |   |        |            |   |        |
|----------------|---|--------|------------|---|--------|
| Aamuverenpaine | / | pulssi | verenpaine | / | pulssi |
| Iltaverenpaine | / | pulssi | verenpaine | / | pulssi |

Keskiarvo: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Oma tavoitetaso alle: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Verenpaineen kotimittausten tavoitetasot**

Yleisesti alle 135/85, mutta alle 125/80, jos tautiriski on suuri (sydän- ja verisuonisairaus tai oireettomilla FINRISKI yli 10 %) ja tavoite voidaan haitoitta saavuttaa.

Alle 135/80 diabeetikolla. Tiukempaan tavoitteeseen 125/80 pyritään, jos se voidaan haitoitta saavuttaa.

Alle 125/80 kroonista munuaistautia sairastavalla (eGFR < 60 ml/min/1,73 m<sup>2</sup>) tai jos diabeettiseen tai ei diabeettiseen munuaissairauteen liittyy albumiinin esiintyminen virtsassa (U-Alb yli 300 mg/vrk tai U-AlbKrea yli 30 mg/mmol) ja tavoite voidaan haitoitta saavuttaa.

Ikääntyneellä (yli 80-vuotiaalla) tavoitetasot saattavat olla korkeammat, esim. alle 140/85.