


Kuinka otat seurantakortti.fi-palvelun käyttöösi

Tilin luominen



1. Mene internet-selaimella osoitteeseen: www.seurantakortti.fi
2. Paina: Luo tili
3. Kirjaa sähköpostiosoitteesi ja luo itsellesi salasana, jonka muistat
4. Paina: Luo tili
5. Saat sähköpostiisi varmistuskoodin. Syötä se varmistuskoodi-kenttään ja paina: Vahvista
6. Mikäli näytöllesi tulee: Lisää seurantakortti aloitusnäytölle, voit halutessasi painaa sitä ja saat aloitusnäytöllesi seurantakortin kuvakkeen

Seurantajakson aloittaminen

1. Paina keskeltä ylhäältä  -painiketta.
2. Anna uudelle seurantajaksole nimi sekä alustavat aloitus- ja lopetuspäivämäärät.
3. Paina: Tallenna
4. Sinulla voi olla useita seurantajaksoja (esim. Matti_04/21 ja Maija_02/21)
5. Valitse keskeltä ylhäältä alavetovalikosta seurantajakso, jota haluat tarkastella tai täydentää

Verenpainemittauksen lisääminen seurantajaksoon

1. Paina vasemmalta ylhäältä: Lisää mittaustulos
2. Valitse kalenterista mittauksen päivämäärä ja ajankohta (aamu- vai iltamittaus)

3. Kirjaa ensimmäisen rinnakkaismittauksen yläpaine, alapaine ja syke.
4. Paina alhaalta  -painiketta
5. Kirjaa mahdollisen toisen rinnakkaismittauksen yläpaine, alapaine ja syke.
6. Paina alhaalta  -painiketta
7. Kirjaa mahdollisen kolmannen rinnakkaismittauksen yläpaine, alapaine ja syke.
8. Kirjaa mittauksiin mahdollisesti liittynyt lisätieto (esim. rytmihäiriö) ja huomio (esim. käsi liikahti 1. mittaus)
9. Paina alhaalta: Tallenna
10. Hoitosuosituksen mukaan yksi verenpainemittaus koostuu 2-3 rinnakkaismittauksesta (sovellus laskee ja ilmoittaa näiden keskiarvon) ja yksi seurantajakso sisältää aamu- ja iltamittaukset 4-7 päivän ajalta.

Seurantajakson tarkastelu ja raportointi

1. Valitse keskeltä ylhäältä tarkasteltava seurantajakso.
2. Tarkastele vasemmallalla seurantajakson graafista esitystä ja oikealla seurantajakson keskiarvotuloksia: Kaikkien mittausten keskiarvo, aamujen keskiarvo ja iltojen keskiarvo.
3. Paina vasemmalta ylhäältä PDF -painiketta. Seurantajakso avautuu uuteen pdf ikkunaan. Tämän pdf tiedoston voit halutessasi tallentaa, tulostaa tai lähettää sähköpostin liitteenä.