

ITSEHOITOPISTE



ITSEHOITOPISTE VASTAA TERVEYSKYSYMYKSIIN

Voit mitata verenpaineen, vyötärön, painon ja
testata terveytesi

**OTA TERVEYSRESEPTI
AVUKSI ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEEN**



ITSEHOITOPISTE

on avoinna samaan aikaan
kuin sen sijoituspaikka

Sinulla on mahdollisuus seurata omaa terveydentilaasi aina kun
siltä tuntuu.

Jos haluat puhua terveyden asiantuntijan kanssa, ota yhteys vaikkapa terveydenhoitajaan
terveyskeskuksessa

ITSEHOITOPISTE –Oma Apu, Terveysseisake Kaikkiällä Pohjois-Karjalassa



on terveyden edistämisen tieto- ja testikeskus. Tietoa mm. kolesterolista, veren sokerista,
nikotiinista ja alkoholista

- ja paljon muusta mihin voi itse vaikuttaa terveyttä tavoiteltaessa

VIISI HYVÄÄ SYYTÄ KÄYDÄ

1.

On hyvä tietää verenpainearvot, sillä kohonnut verenpaine ei aina aiheuta oireita

2.

Jos vyötärönympäryys on suurentunut huomattavasti, se voi altistaa sydän- ja verisuonitaudeille ja diabetekselle

3.

HUOM! Vyötärönympäryys voi ylittää raja-arvot ilman ylipainoakin

4.

Täsmätestit voivat havahduttaa muuttamaan elämäntapoja

5.

Saat luotettavaa tietoa itsehoidon tueksi

Itsehoitopisteessä on verenpainemittari, vaaka, vyötärömitta, pituusmitta ja monia testilomakkeita joilla voi mitata terveydentilaa.

Itsehoitopisteessä on tietoa myös terveellisestä ravinnosta ja monista Suomessa käytettävistä mittaustulosten raja-arvoista.

Suomalaisten verenpaineen suositellaan olevan noin 130/80, kolesterolin alle 5 mmol ja vyötärönympäryksen naisilla noin 80 senttiä ja miehillä alle 95 senttiä.

Pienistä raja-arvojen ylityksistä ei kannata paljon murehtia, mutta suurille kannattaa tehdä jotain!

ITSEHOITOPISTE tarjoaa hyvää terveystietoa myös lapsille ja nuorille



Terve elämä!



Hyvät vuodet!



POHJOIS-KARJALAN KANSANTERVEYDEN KESKUS

Siltakatu 10 A 16 • 80100 Joensuu • Puh. 010 396 8400

www.kansanterveys.info • etunimi.sukunimi@kansanterveys.info