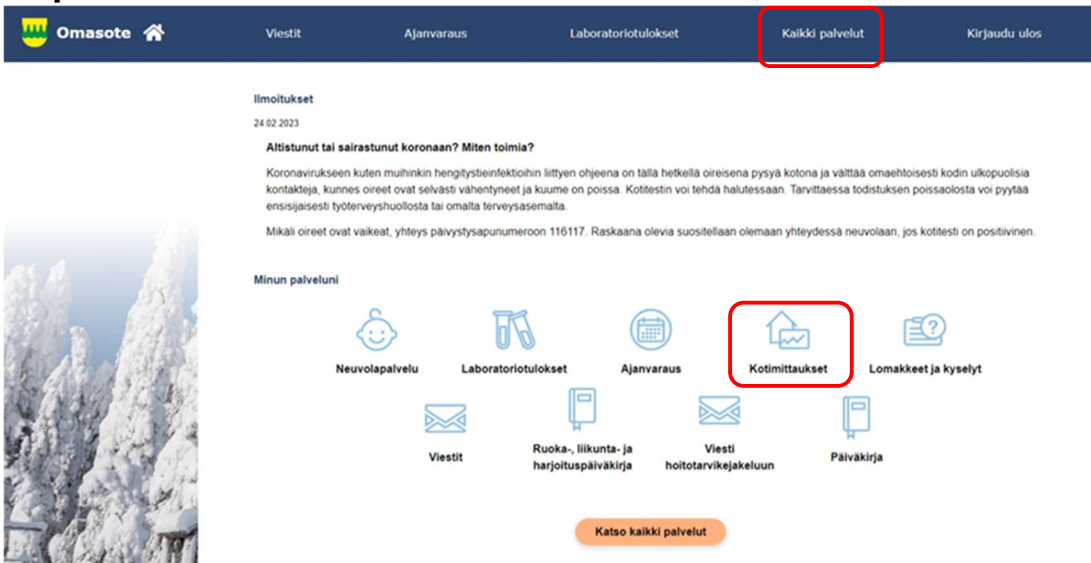


## Kainuun Omasote- kotimittaukset

1. Mene osoitteeseen <https://omasote.kainuu.fi>
2. Kirjautumisvaihtoehdot

a. **Vahvasti tunnistautuneena** pääset Kotimittaukset sivulle etusivun yläpalkista kohdasta **Kaikki palvelut – Kotimittaukset** tai **Minun palveluni**-kohdasta.



Omasote

Viestit Ajanvaraus Laboratoriotulokset **Kaikki palvelut** Kirjaudu ulos

Ilmoitukset  
24.02.2023

**Altistunut tai sairastunut koronaan? Miten toimia?**

Koronavirukseen kuten muihinkin hengitysteinfektioihin liittyen ohjeena on tällä hetkellä oireisena pysyä kotona ja välttää omaehtoisesti kodin ulkopuolisia kontakteja, kunnes oireet ovat selvästi vähentyneet ja kuume on poissa. Kotiin voi tehdä halutessaan. Tarvittaessa todistuksen poissaolosta voi pyytää ensisijaisesti työterveyshuolosta tai omalla terveysasemalta.

Mikäli oireet ovat vaikeat, yhteys päivystysapunumeroon 116117. Raskaana olevia suositellaan olemaan yhteydessä neuvolaan, jos kotitesti on positiivinen.

Minun palveluni

Neuvolapalvelu Laboratoriotulokset Ajanvaraus **Kotimittaukset** Lomakkeet ja kyselyt

Viestit Ruoka-, liikunta- ja harjoituspäiväkirja Viesti hoitotarvejakeeluun Päiväkirja

Katso kaikki palvelut

## b. Kevyt kirjautumisella eli sähköpostiosoite + salasana Kirjautuminen käyttäjätunnuksella

Voit käyttää osaa Omasoten sähköisistä palveluista ilman pankkitunnuksia, kun luot rajoitettuun käyttöön oikeuttavat tunnukset.

Ennen kuin voit käyttää kevyttä kirjautumista esim. kotimittauksien kirjaamiseen liittyy sinun pitää kirjautua vahvasti (pankkitunnuksin tai mobiilivarmenteella) Omasoteen ja käydä aktivoimassa "Oman seurannan kirjautuminen" asetuksista. Vahvasti kirjautuneena sinulla on käytössä myös kaikki Omasote-palvelut.

Kevyesti kirjautuneena sinulla on käytössä vain Omasoten rajatut palvelut (kotimittaus, päiväkirja ja ryhmät).

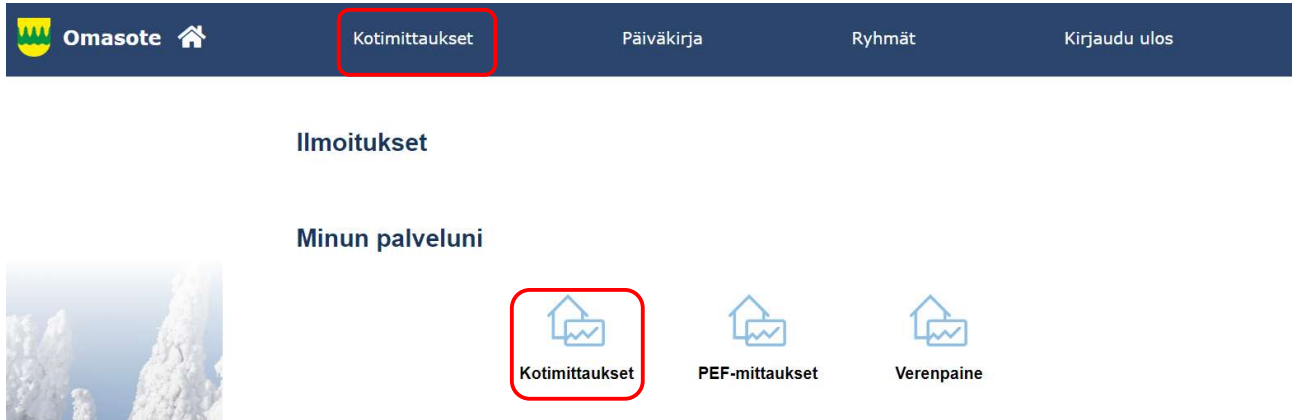
### Kirjaudu käyttäjätunnuksilla

Sähköpostiosoite tai käyttäjätunnus:

Salasana:

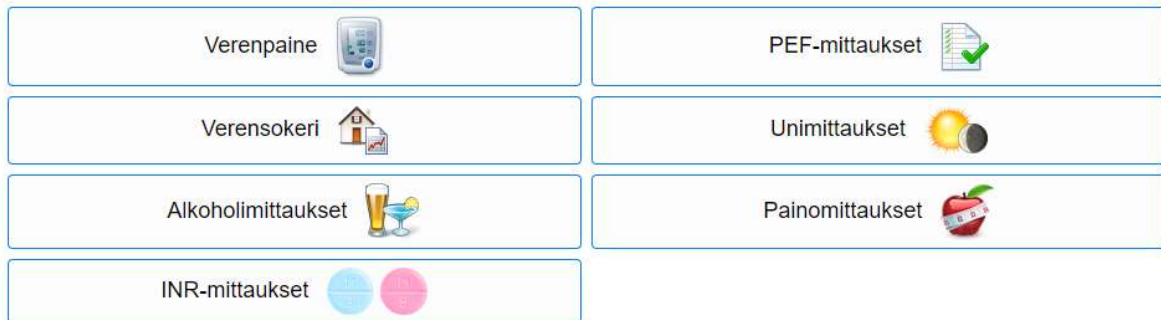
Kirjaudu sisään

Kevyt kirjautumisessa näkymä on suppeampi. Jos kotimittauksia on aikaisemmin tehnyt, kuvakkeet nousevat **Minun palveluni**- näkymään.



### 3. Kotimittaukset näkymä

## Kotimittaukset





## Verenpaine

← Takaisin

Mittausohje

Kirjausohje

Ohjeellisia tavoitearvoja

### Lisää mittaus

Päivämäärä Aika  
01.08.2023 9 43

Yläpaine Alapaine  
(mmHg) (mmHg)

Pulssi Asento  
Istuen

Kommentti

Tallenna

### Mittaukset päivälle 1.8.2023

Ei tallennettuja mittauksia

### Mittausohje

- Ohjeistus, miten mittaus suoritetaan
- Verenpaine, PEF-mittaus, verensokeri

### Kirjausohje

- Miten saatu tulos kirjataan Omasotessa

### Ohjeellisia tavoitearvoja

- Verenpaine
- Painomittaukset
- Verensokeri

### Listanäkymä

Kuvaaja

1vk

2vk

1kk

2kk

6kk

1v

Aikaväli

01.06.2023 - 31.12.2023

Hae

Tulosta

01.06.2023 - 31.12.2023

Mittaustulosten keskiarvot valitulle ajalle

Mittausaika	Yläpaine (mmHg)	Alapaine (mmHg)	Pulssi
Aamu (klo 5-11)	129	86	81
Päivä (klo 11-17)	119	72	69
Ilta (klo 17-24)	121	77	66



Aika	Yläpaine (mmHg)	Alapaine (mmHg)	Pulssi	Asento	Muokkaa	Poista
23.8.2023 11:00	120	80	68	Seisten	Muokkaa	✘
↳ <i>Töissä</i>						
11.8.2023 18:00	120	80	65	Istuen	Muokkaa	✘
27.7.2023 11:00	118	68	68	Istuen	Muokkaa	✘
10.7.2023 11:00	118	68	70	Maaten	Muokkaa	✘
12.6.2023 18:00	122	74	66	Istuen	Muokkaa	✘
12.6.2023 08:47	133	90	90	Istuen	Muokkaa	✘
↳ <i>Kipeä</i>						
7.6.2023 05:00	125	82	72	Istuen	Muokkaa	✘

## Kuvaaja

