



OMAHOITOLOMAKE KANGASALA

Sinulle on varattu aika vastaanottokäynnille

_____ / _____ klo _____
Sairaanhoitaja/terveydenhoitaja

_____ / _____ klo _____
Lääkäri

Pyydämme Sinua syventymään hetkeksi omahoitoosi.

Täytähän ystävällisesti tämän **omahoitolomakkeen** ennen vastaanottokäynnille tuloa ja ota se mukaasi keskustelun pohjaksi. Myöhemmin lomake jää omaan käyttöösi.

Ota vastaanotolle mukaan **muistiinpanosi terveydentilasi seurannasta** (esim. verenpaineen kotiseuranta, verensokereiden kotiseuranta, PEF-mittaukset) sekä käyttämäsi lääkkeiden reseptit.

Mitä on omahoito?

Omahoito on oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, omasta itsestä huolehtimista ja oman terveydentilan seuraamista sekä mahdollisten sairauksien hoitoa. Aktiivinen omahoito ennaltaehkäisee pitkäaikaissairauksien ja monien liitännäissairauksien syntymistä. Omahoito vahvistaa jokaisen omia voimavaroja arjen haasteista selviytymiseen. Omahoidon apuna ja tukena toimivat terveydenhuollon ammattilaiset.

Miten arvioit tämän hetkisen terveydentilasi?

erittäin hyvä hyvä kohtalainen huono erittäin huono

Oletko huolissasi jostakin terveydentilaasi liittyvästä asiasta? _____

Oletko viime aikoina

Ollut toimielias ja vireä				
<input type="checkbox"/> Usein	<input type="checkbox"/> Melko usein	<input type="checkbox"/> Silloin tällöin	<input type="checkbox"/> Melko harvoin	<input type="checkbox"/> En koskaan
Nauttinut tavallisista päivittäisistä toimista				
<input type="checkbox"/> Usein	<input type="checkbox"/> Melko usein	<input type="checkbox"/> Silloin tällöin	<input type="checkbox"/> Melko harvoin	<input type="checkbox"/> En koskaan
Ollut toiveikas tulevaisuuden suhteen				
<input type="checkbox"/> Usein	<input type="checkbox"/> Melko usein	<input type="checkbox"/> Silloin tällöin	<input type="checkbox"/> Melko harvoin	<input type="checkbox"/> En koskaan

Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen elämäntilanteeseesi ja sen eri osa-alueisiin? Rengasta numero, joka lähinnä kuvaa tilannetta)

	erittäin tyytymätön					erittäin tyytyväinen				
a) terveydentilaan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
b) henkiseen tasapainoon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
c) perhe-elämään	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
d) muihin ihmissuhteisiin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
e) taloudelliseen tilanteeseen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
f) asumiseen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
g) elämäntilanteeseen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mitkä alla olevista vaihtoehdoista kuvaavat parhaiten omahoitoasi?

<input type="checkbox"/> Tiedän riittävästi sairauksistani ja niiden hoidon tavoitteista sekä hoitokeinoista	<input type="checkbox"/> Tarvitsen lisätietoa sairauksistani ja tukea hoidossani
<input type="checkbox"/> Haluan hoitaa itseäni	<input type="checkbox"/> Haluan hoitaa itseäni, mutta voimavarojeni eivät riitä
<input type="checkbox"/> Tarkkailen terveydentilaani ja huolehdin sovittujen hoitojen toteuttamisesta	<input type="checkbox"/> Omaseuranta-arvot eivät ole pääsääntöisesti hoitotasolla, enkä osaa itse tehostaa hoitoani

Estääkö jokin asia omahoitoasi?

- Jaksamisen puute, mielialaan liittyvät seikat (esim. stressi)
- Yksinäisyys tai läheisten puute, perhetilanne
- Tietojen ja taitojen puute
- Jokin muu, mikä _____

Oletko kiinnostunut omahoitosi tehostamisesta?

- kyllä harkitsen asiaa en

Seuraava tavoitteesi omahoidossasi: _____

Miten toteutat tavoitteesi? _____

Mikä tukee omahoitoasi? _____

Mitä hyötyä muutoksesta on sinulle? _____

Miten sairaus vaikuttaa arkeesi/elämäsi? _____

Oletko tyytyväinen tämänhetkisiin elämäntapoihisi? _____

Miten haluaisit muuttaa/parantaa nykyisiä elämäntapojasi? _____

Käytätkö jotain apuvälinettä/-välineitä? _____

Oletko tyytyväinen painonhallintaasi? kyllä en

Tupakoitko? kyllä _____ savuketta/pv en

Paljonko käytät alkoholia?

Kuinka usein juot olutta, viiniä, tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskialutta tai tilkan viiniä.

- ei koskaan
- noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2–4 kertaa kuussa
- 2–3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa

Mistä asioista haluaisit lisätietoa? _____

Mikä on ensisijainen ongelma, mihin haluaisit muutosta tai apua? _____

Kotilääkitys:

Lääke <i>esim. Emconcor 5mg</i>	Annostus <i>1 tbl 2 kertaa päivässä</i>	Omat huomiot lääkityksestä <i>esim. päivittäin huimausta</i>	Mihin tarkoitukseen lääke on?