



## Omaishoitajan terveystarkastus

Sinulle on varattu aika vastaanottokäynnille \_\_\_\_\_ OmaAsemalle

Vastaanottoaikan sijainti \_\_\_\_\_

Terveydenhoitaja \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ klo \_\_\_\_\_

OmaAsemasi puh. \_\_\_\_\_ klo 8–9.30 ja klo 13–14

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 toimelias 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 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 voimavarani 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 \_\_\_\_\_

Miten jaksat omaisesi hoitajana? \_\_\_\_\_

**Oletko kiinnostunut omahoitosi tehostamisesta?**

- kyllä                       harkitsen asiaa                       en

Seuraava tavoitteesi omahoidossasi:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Miten toteutat tavoitteesi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikä tukee omahoitoasi? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mitä hyötyä muutoksesta on sinulle? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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 keskiolutta 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 asia, mihin haluaisit muutosta tai tukea? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 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?