

OMAHOITOLOMAKE

Sinulle on varattu seuraavat ajat vuosikäynnille:

Sairaanhoitajan vastaanotolle _____ / _____ 20____ klo _____

Lääkärin vastaanotolle _____ / _____ 20____ klo _____

Paikka _____ terveysasema

Täytä ystävällisesti tämä omahoitolomake ennen tuloasi vuosikäynnille.**Ota** täytetty lomake mukaasi hoitajan vastaanotolle. Lomake jää sinulle käynnin jälkeen.Vastaustesi ja keskustelun pohjalta teemme yhdessä **yksilöllisen hoitosuunnitelman**. Suunnitelmaan kirjataan omahoitosi tarpeet ja tavoitteet.**Ota** vastaanotolle mukaan myös muistiinpanosi terveydentilasi seurannasta, esimerkiksi

- verenpaineen kotiseurantakortti
- verensokereiden kotiseurantakortti
- astmaatikon PEF-seuranta
- painon seurantatiedot
- käyttämäsi lääkkeiden reseptit
- muut lausunnot ja tutkimustulokset (esim. yksityiseltä palveluntuottajalta)

Ota mukaan myös sairauden seurantaan käyttämäsi mittarit, esimerkiksi verenpaine- ja verensokerimittari.

MITÄ ON OMAHOITO?

Omahoito on sitä, kuinka itse huolehdit terveydestäsi ja sairauksien hoidosta terveydenhuollon ammattilaisten tuella. Omahoitoa ovat ravintoon, liikuntaan, tupakointiin ym. elämäntapoihin liittyvät päätöksesi ja tekosi. Siihen sisältyy myös sairauksien lääkehoito ja omatoiminen terveystilan seuranta.

Omahoitoon panostaminen kannattaa, sillä aktiivisella omahoidolla voidaan ehkäistä pitkäaikais-sairauksien ja niiden liitännäissairauksien syntyminen sekä ylläpitää jo syntyneen sairauden hyvää hoitotasapainoa.

Nimesi _____ Täyttöpäivämäärä _____ / _____ 20_____

1. OMAHOIDON TOTEUTUMINEN

Merkitse rastilla, miten omahoito toteutuu kohdallasi.

RAVINNON LAATU	KYLLÄ	EI	OSITTAIN
Syön päivittäin kasviksia, marjoja ja hedelmiä.			
Käytän pääasiassa täysjyväistä viljaa (esim. ruisleipää, kaurapuroa, mysliä).			
Syön vain harvoin voita, rasvaisia juustoja ja makkaroita sekä makeita leivonnaisia.			

LIIKUNTA	KYLLÄ	EI	OSITTAIN
Liikun päivittäin vähintään 30 min.			
Liikuntani on kohtuullisen kuormittavaa, esim. reipasta kävelyä.			

PAINONHALLINTA	KYLLÄ	EI	
Vyötärönmittani on alle 90 (nainen), alle 100 cm (mies).			

TUPAKKA JA ALKOHOLI	KYLLÄ	EI	
Käytän tupakkatuotteita (savukkeet, sähkötupakka, nuuska).			
Tupakoin, mutta haluaisin lopettaa tupakoinnin.			
Käytän alkoholia kohtuullisesti.			

En käytä alkoholia lainkaan

Kohtuullinen annos: naiset 1 annos/päivä, miehet 2 annosta/päivä, mutta ei päivittäin.

Yksi annos on 1 pullo keskiolutta tai 8 cl väkevää viiniä tai 4 cl vahvaa viinaa.

JAKSAMINEN JA MIELEN HYVINVOINTI	KYLLÄ	EI	OSITTAIN
Arvostan itseäni ja koen elämäni tarkoituksellisena.			
Päivittäisten tehtävien hoitaminen tuottaa useimmiten mielihyvää ja tyydytystä.			
Koen, että minulla on riittävästi voimavaroja itseni hoitamiseen.			
Koen, että saan tarvittaessa läheisiltä ihmisiltä tukea.			

2. SAIRAUKSIEN SEURANTA			
KAIKKIA PYYDETÄÄN VASTAAMAAN	KYLLÄ	EI	OSITTAIN
Otan minulle määrätyt reseptilääkkeet säännöllisesti ja tiedän niiden vaikutustavat.			
Seuraan verenpainettani säännöllisesti terveydenhuoltohenkilöstöltä saamieni ohjeiden mukaan.			
Verenpaineeni on tavoitetasolla.			
Veren kolesteroli- ja rasva-arvoni ovat tavoitetasolla.			
VAIN DIABEETIKOT VASTAAVAT	KYLLÄ	EI	OSITTAIN
Pitkäaikaissokerini (GHbA1c) on tavoitetasolla.			
Aamuverensokerini on pääsääntöisesti 4-6 mmol/l.			
Aterioiden jälkeiset sokeriarvoni ovat pääsääntöisesti alle 8 mmol/l.			
Tarkistan ja hoidan jalkani päivittäin.			
Huolehdin päivittäin suuni hoidosta ja käyn säännöllisesti hammaslääkärin tai suuhygienistin tarkastuksessa.			
Insuliinia käyttävä: Osaan säätää insuliiniannoksen verensokeriarvojen perusteella.			
VAIN ASTMAPOTILAAT VASTAAVAT	KYLLÄ	EI	OSITTAIN
PEF-arvoni ovat tavoitetasolla.			
Minulla on oma PEF-mittari kotona.			
Olen saanut ohjeet siitä, milloin PEF-arvoja tulisi seurata.			
Hallitsen PEF-seurannan perusteella tapahtuvan astmalääkityksen säätelyn.			
Huolehdin päivittäin suuni hoidosta sekä käyn säännöllisesti hammaslääkärin tai suuhygienistin tarkastuksessa.			

3. OMAHOIDON ARVIOINTI JA TAVOITTEET

MITKÄ ASIAT ESTÄVÄT TAI HAITTAAVAT OMAHOITOASI?

	Ei haittaa juuri nyt mikään. Pystyn hoitamaan itseäni hyvin.
	Jaksamisen puute, mielialaan liittyvät seikat (esim. stressi)
	Yksinäisyys ja läheisten tuen puute, perhetilanne
	Tietojen ja taitojen puute
	Jokin muu syy, esim. sairaus

OLETKO KIINNOSTUNUT OMAHOITOSI TEHOSTAMISESTA?

	Ei tarvetta muutoksiin. Omahoitoni on nyt riittävää.
	Panostan tällä hetkellä elämässäni muihin asioihin
	Harkitsen omahoidon tehostamista ja/tai elintapojen muuttamista. Vastaa lisäksi alla olevaan osioon. Mieti, mitä ensi sijassa voisit harkita tekeväsi terveytesi hyväksi?
	Kyllä, haluan tehostaa omahoitoani ja olen tekemässä muutoksia elintapoihini. Vastaa lisäksi alla olevaan osioon.

MITEN TEHOSTAT OMAHOITOASI?

Aseta itsellesi tavoite, jonka voit saavuttaa muuttamalla elintapojasi tai tehostamalla muuten omahoitoasi.

TAVOITTEENI	
MITEN KÄYTÄNNÖSSÄ SAAVUTAN TAVOITTEENI	
MITÄ HYÖDYN TAVOITTEENI SAAVUTTAMISESTA	

Terveyttä Sinulle!

