

Esitietolomake terveys- ja hoitosuunnitelmaa varten

Sinulle on varattu vastaanottoaika: _____ / _____ 20____ klo _____

Tätä täyttämääsi esitietolomaketta käytetään apuna, kun laadimme yhdessä sinulle terveys- ja hoitosuunnitelman. Terveys- ja hoitosuunnitelman tarkoitus on olla sinulle tukena oman terveytesi ylläpitämisessä ja sairauksien omahoidossa. Kyselyssä on myös vapaita kysymyksiä ja toivomme, että kerrot mieltäsi painavista asioista, jotta voimme ottaa tilanteesi kokonaisvaltaisesti paremmin huomioon. Ota tämä esitietolomake ja viimeaikaiset kotiseurannat (esim. verenpaine, verensokeri, PEF, paino) mukaan käynnille.

Nimi:		Syntymäaika:	
Päivämäärä:			
Lomakkeen täytössä avusti:			

Sairastan:
Oma arvio voinnistani:
Tähän toivon muutosta:
Näin voisin edistää omaa vointiani:
Tällaista tukea toivon saavani:
Asuminen (esim. millainen asuinrakennus, asuminen jonkun kanssa):
Apuvälineet Ei Kyllä <input type="checkbox"/> , mitä?
Avun tarve (esim. siivous, laskujen maksaminen, kaupassa käyminen):

Harrastukset ja liikunta:

Syöminen

Aamupala , lounas , välipala , päivällinen , iltapala

Syömisessäni on hyvää:

Syömisessäni on kehitettävää:

Olen käynyt suuhygienistin tai hammaslääkärin tutkimuksessa/tarkastuksessa viimeisen kahden vuoden aikana (pois lukien päivystysluonteiset käynnit):

En Kyllä

Olen kokenut suuni tai hampaideni terveydentilassa fyysistä (esim. kipu), psyykkistä tai sosiaalista haittaa viimeisen kuukauden aikana:

En Kyllä

Alkoholi, tupakka ja muut päihteet

Käytän alkoholia:
En Kyllä annosta viikossa. (1 annos = 0,33 l keskiolut tai 12 cl viiniä tai 4 cl väkeviä)

Tupakoin:
En Kyllä savuketta vuorokaudessa.

Tupakoinnin lopetusvuosi:

Käytän muita päihteitä:
En Kyllä , mitä?

Koen haasteita päihteiden käytössä tai muiden riippuvuuksien (esim. huumeet ja rahapelaaminen) hallinnassa:

En Kyllä

Läheiseni ovat olleet huolissaan jostain edellä mainitusta:

Ei Kyllä

Uni

Nukun mielestäni riittävän hyvin:

En Kyllä

Haluaisin keskustella seuraavista uneen liittyvistä asioista:

Mielen hyvinvointi	
Elämääni tuo iloa / auttaa jaksamaan arjessa:	
Minua huolestuttaa tai omahoitoani haittaa:	
Seksuaalisuus ja seksuaaliterveys (täytä itseäsi koskevat kohdat)	
viimeisin gynekologinen tarkastus:	eturauhasvaivat:
viimeisin papa-seulonta:	erektiohäiriöt:
viimeisin mammografia:	
Haluaisin keskustella:	
Allergiat (lääkeaine, ruoka-aine ym.):	
Tehdyt leikkaukset ja vuosi:	
Tähystystutkimukset (esim. mahalaukun tai paksusuolen tähystys) ja vuosi:	
Muut hoitavat tahot (esim. yksityislääkäri, työterveyshuolto, mielenterveyskeskus, TAYS):	

