

OMAHOITOLOMAKE

Hoitosi peruspilari on terveys- ja hoitosuunnitelma, jonka teet yhdessä hoitajan ja/tai lääkärin kanssa. Omahoitolomake auttaa sinua ja terveydenhuollon ammattilaisia hoitosi suunnittelussa.

Täyttämällä tämän lomakkeen voit valmistautua vastaanottokäyntiin ja terveys- ja hoitosuunnitelmasi tekoon. Ota vastaanotolle mukaan myös merkintäsi tai kirjanpitosi omaseurannan toteuttamisesta (esimerkiksi verensokerin - ja verenpaineen omaseuranta, PEF-mittaukset).

Nimi: _____

Syntymäaika: _____

Päivämäärä: _____

Oma hoitaja / lääkäri: _____

1. Kuinka voin? Oma arvio voinnistani

2. Mitä sairastan?

3. Oma arvioni omahoitoon kuuluvien asioiden tilasta tällä hetkellä

	koen minulle tärkeäksi aiheeksi	tähän olen tyytyväinen	tähän toivon muutosta	tätä jään vielä pohtimaan
Arjessa pärjääminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uni ja lepo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikkuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harrastukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syöminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suun terveys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveyden ja sairauden omaseuranta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lääkkeiden käyttö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päihteet, alkoholi, tupakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perhe, läheiset, ystävät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielen hyvinvointi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Asioita, joita voin itse tehdä omahoitoni tueksi:

5. Millaista tukea toivon ja keneltä tai mistä?

6. Asiat, joista haluan keskustella vastaanotolla:

7. Allergiat (lääkeaine, ruoka-aine ym.):

8. Lääkelistani. Kirjaa tähän huolellisesti kaikki käyttämäsi lääkkeet (tabletit, suihkeet, voiteet, tipat jne.) sekä niiden käyttötarkoitus. Kirjaa myös itsehoito- ja luontaislääkkeet.

Kotilääkitys:

Lääke ja vahvuus <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?

Itsehoito- ja luontaislääkkeet:

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