

OMAHOITLOMAKE

Nimi: _____ Synt. aika: _____

Mitä on omahoito?

Omahoitoon kuuluu mm. Terveellinen ruokavalio, riittävä liikunta, tupakoimattomuus, alkoholin välttäminen/kohtuukäyttö ja mielen hyvinvoinnista huolehtiminen.

Omahoitoon sisältyy sairauden lääkehoito ja omatoiminen terveydentilan seuranta, esimerkiksi painon seuranta. Omahoito kannattaa, sillä aktiivisella omahoidolla voidaan ehkäistä pitkäaikaissairauksien ja niiden liitännäissairauksien syntyminen sekä ylläpitää sairauden hyvä hoitotasapaino.

Täytä tämä omahoitolomake ennen vastaanottoa ja **ota mukaasi** vastaanotolle.

Ota vastaanotolle mukaan lisäksi:

- Ohessa oleva verenpaineen seurantakortti täytettynä
- Ohessa oleva verensokerin tehoseuranlomake täytettynä (Diabeetikot)
- Astmaatikon PEF-seuranta
- Lääkelista käyttämistäsi lääkkeitä

Sairauteni:

Leikkaukset ja toimenpiteet:

Käytössäni olevat lääkkeet:

Merkitse käyttämäsi lääkkeet taulukkoon, huomioi myös:

- mahdollisesti käyttämäsi silmätipat
- iholle laitettava lääkkeet (voiteet/laastarit)
- pistettävät ja suihkeena otettavat lääkkeet
- käyttämäsi toiselle henkilölle kuuluvat lääkkeet
- ilman reseptiä apteekista ostettavat käyttämäsi lääkkeet
- Luontaistuotteet ja vitamiinit

Lääkkeen nimi	Vahvuus	Aamu	Päivä	Ilta	Muu annostelu

Lääkeaineallergiat:

Omahoito ja elämänhallinta:

Miten sairaus/sairaudet vaikuttavat elämääsi?

Oletko tyytyväinen painonhallintaasi (ympyröi oikea vaihtoehto):

Kyllä Ei

Kuina monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa? Millaista liikuntaa harrastat?

Kävelymatka yhtäjaksoisesti pysähtymättä (laita rasti oikeaan kohtaan).

Alle 200m	200-500m	500m-1km	1-5km	Yli 5km

Jos tupakoit, montako savuketta vuorokaudessa ja kuinka monta vuotta olet tupakoinut?

Arvioi alkoholin käyttöäsi, esim. Montako annosta viikossa?

Sisältääkö ruokavaliosi päivittäin? (laita rasti oikeaan kohtaan)

	Kyllä	Ei
Maitotuotteita/kasvipohjaisia maitotuotteita		
Lihaa, kalaa, kananmunaa tai kasviproteiinia		
Kaksi tai useampi annos kasviksia, hedelmiä tai marjoja		
Vähintään yksi lämmin ateria		

Mitkä asiat hidastavat/estävät omahoitoasi?

Oletko huolissasi jostakin terveydentilaasi liittyvästä asiasta?

Mitä voisit muuttaa omahoidossasi?

Aseta itsellesi tavoite/tavoitteita, minkä voit saavuttaa muuttamalla elintapojasi. Miten voisit saavuttaa tavoitteesi? Mitä hyötyä siitä sinulle olisi?

Voimme pohtia tätä myös yhdessä vastaanotolla.

Esimerkki:

Tavoite: Suolankäytön vähentäminen.

Miten saavutan tavoitteeni: Ostan vähäsuolaista leipää ja totuttelen sen makuun.

Hyöty: Apu verenpaineen hoidossa, turvotusten väheneminen.

Tavoitteeni:

Miten saavutan tavoitteeni:

Miten hyödyn tavoitteeni saavuttamisesta:
