

OMAHOITOLOMAKE

Hoitosi peruspilari on terveys- ja hoitosuunnitelma, jonka teet yhdessä hoitajan ja lääkärin kanssa. Omahoitolomake auttaa sinua ja terveydenhuollon ammattilaista 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).

Omahoitokuvioni

Kuvioon on koottu hyvinvointiin vaikuttavia asioita - mitkä niistä ovat sinulle tärkeitä?



Nimi

Syntymäaika

Täyttöpäivämäärä

Lomakkeen täytössä avusti

Lähde: omahoitokuvioni: Collaborative Care Systems Finland / Pivikki Absetz

POTILAS KULJETTAJAN PAIKALLE

potku2
PATIENTEN VID RODRET



1. Kuinka voin? Oma arvio voinnistani

2. Mitä sairastan?

3. Oma arvioni omahoitoon kuuluvien asioiden tilasta tällä hetkellä

	tähän olen tyytyväinen	tähän toivon muutosta	tätä jään vielä pohtimaan
Arjessa pärjääminen	☐	☐	☐
Uni ja lepo	☐	☐	☐
Liikkuminen	☐	☐	☐
Harrastukset	☐	☐	☐
Syöminen	☐	☐	☐
Suun terveys	☐	☐	☐
Terveyden ja sairauden omaseuranta	☐	☐	☐
Lääkkeiden käyttö	☐	☐	☐
Päihteet, alkoholi ja tupakka	☐	☐	☐
Perhe, läheiset, ystävät	☐	☐	☐
Seksuaalisuus	☐	☐	☐
Mielen hyvinvointi	☐	☐	☐

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.):

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

[illegible][illegible]

HOITOSUUNNITELMA

Voin luottaa hoitoon
ja sen jatkuvuuteen

Saan kerralla minua
vaivaavat asiat esiin

Minua kuunnellaan ja
kantani huomioidaan

Pystyn ja kykenen
itse vaikuttamaan

TERVEYS- JA HOITO- SUUNNITELMASTA TUKEA HOITOON

Hoitosuunnitelma
vähentää päällekkäisyyksiä
ja turhia käyntejä

Hoitosuunnitelma
opastaa, miten voin hoitaa
itseäni ja mitä palveluita voin
saada tuekseni

Voin varmistaa
hoitosuunnitelmasta,
että minulle tärkeät asiat
on käsitelty



KASTE
stm.fi/kaste