

TERVEYSKYSELY

Kyselyn avulla voit valmistautua terveys- ja hoitosuunnitelmasi tekoon. Hoitosuunnitelma auttaa sinua ja terveydenhuollon ammattilaista hoitosi suunnittelussa ja sinua omahoidon toteuttamisessa.

Nimi: _____ Syntymäaika: _____ Täyttöpäivämäärä: _____

Mitä sairauksia sinulla on todettu? Kirjaa tähän myös mahdolliset syövät ja tekonivelet

1 / 5

Allergiat (lääkeaine, ruoka-aine ym.) sekä mahdolliset lääkkeiden haittavaikutukset

HOIDON TARVE

Mikä terveysongelmasi tai riskitekijä aiheuttaa tällä hetkellä hoidon, tuen tai seurannan tarvetta? Mistä vaivasta tai oireesta olet ollut huolissasi?

Oletko itse tai ovatko omaisesi huolissaan muististasi? ☐ Kyllä ☐ Ei

Oletko ollut viimeisen kuukauden aikana usein huolissasi tuntemastasi alakulosta, masentuneisuudesta tai toivottomuudesta? ☐ Kyllä ☐ Ei

Oletko ollut viimeisen kuukauden aikana usein huolissasi kokemastasi mielenkiinnon puutteesta tai haluttomuudesta? ☐ Kyllä ☐ Ei

Vaikuttaako jokin terveysongelmasi erityisesti työ- tai toimintakykyysi?

Onko jompikumpi vanhemmistasi sairastanut

Sydäninfarktin? ☐ Kyllä ☐ Ei

Aivoinfarktin? ☐ Kyllä ☐ Ei

Pituus: _____ cm Paino: _____ kg

Viimeisimpien verenpainemittauksien keskiarvo, jos olet mitannut verenpaineitasi:

_____ / _____, syke _____

2 / 5

TUPAKOINTI JA MUUT NIKOTIINIVALMISTEET

☐ En ole koskaan tupakoinut ☐ Olen lopettanut tupakoinnin vuonna _____

☐ Tupakoin noin _____ savuketta päivässä. Olen tupakoinut yhteensä _____ vuotta.

☐ Käytän muuta nikotiinivalmistetta, mitä: _____

☐ Olen kiinnostunut tupakoinnin vähentämisestä tai lopettamisesta

ALKOHOLIN KÄYTTÖ

Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä

☐ En koskaan (0p) ☐ Noin kerran kuussa tai harvemmin (1p) ☐ 2-4 kertaa kuussa (2p)

☐ 2-3 kertaa viikossa (3p) ☐ 4 kertaa viikossa tai useammin (4p)

Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

☐ 1-2 annosta (0p) ☐ 3-4 annosta (1p) ☐ 5-6 annosta (2p)

☐ 7-9 annosta (3p) ☐ 10 annosta tai enemmän (4p)

Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia alkoholia?

☐ en koskaan (0p) ☐ harvemmin kuin kerran kuussa (1p) ☐ kerran kuussa (2p)

☐ kerran viikossa (3p) ☐ päivittäin tai lähes päivittäin (4p)

1 alkoholiannos =

33 cl keskiolutta,
siideriä

12cl mietoa viiniä

4cl väkevää alkoholia

Laske yhteen montako pistettä saat alkoholin käytöstäsi _____

Jos sait yli 6 pistettä (miehet) tai yli 5 pistettä (naiset), täytä tarkempi AUDIT-kysely alkoholinkäytöstä osoitteessa www.paihdelinkki.fi

Jos käytät muita päihteitä, mitä ja kuinka usein: _____

Oletko itse tai ovatko omaisesi huolissaan alkoholin tai päihteiden käytöstäsi? ☐ Kyllä ☐ Ei

VIIDEN VÄITTÄMÄN HYVINVOINTIASTEIKKO

Olkaa hyvä ja valitkaa kustakin viidestä väittämästä se, joka kuvaa parhaiten tuntemuksianne viimeisen kahden viikon ajalta. Huomatkaa, että korkeammat numerot merkitsevät parempaa hyvinvointia.

Esimerkki: Jos olette ollut iloinen ja hyväntuulinen yli puolet ajasta viimeisen kahden viikon aikana, ympyröikää numero 3.

Viimeisen kahden viikon aikana..	Kaiken aikaa	Enimmän osan ajasta	Yli puolet ajasta	Alle puolet ajasta	Pienen osan ajasta	En lainkaan
1. Olen ollut iloinen ja hyväntuulinen	5	4	3	2	1	0
2. Olen ollut levollinen ja rentoutunut	5	4	3	2	1	0
3. Olen ollut toimielias ja tarmokas	5	4	3	2	1	0
4. Herätessäni olen tuntenut oloni virkeäksi ja levänneeksi	5	4	3	2	1	0
5. Jokapäiväiseen elämäni on kuulunut paljon asioita, jotka kiinnostavat minua	5	4	2	2	1	0

3 / 5

Väittämät 1-5 pisteet yhteensä: _____ x 4 = _____ (hyvinvointipistemäärä, maksimi 100p)

MITÄ ON OMAHOITO?

Omahoito on sitä, kuinka itse huolehdit terveydestäsi ja sairauksiesi hoidosta. Omahoitoa ovat ravintoon, liikuntaan, tupakointiin ym. elintapoihin liittyvät päätöksesi ja tekosi. Siihen sisältyy myös lääkehoito ja omatoiminen terveydentilan seuranta.

Aktiivisella terveyttä tukevalla omahoidolla voidaan merkittävästi ehkäistä pitkäaikaissairauksien ja niiden liitännäissairauksien syntymistä sekä ylläpitää olemassa olevien sairauksien hyvää hoitotasapainoa. Omahoitoon panostaminen kannattaa!

Ovatko voimavarasi riittäneet omahoitoon?

☐ Kyllä ☐ En osaa sanoa ☐ Voimavarani eivät ole täysin riittäneet omahoitoon

Estääkö tai haittaako jokin asia mahdollisesti itsesi hoitamista?

☐ Omahoitoani ei haittaa juuri nyt mikään ☐ Jaksamisen puute, mieliala tai stressi
☐ Yksinäisyys, läheisten tuen puute, perhetilanne ☐ Taloudellinen tilanne
☐ Tarvitsisin lisätietoa sairauteni hoidosta ☐ Muu, mikä: _____

NIMEÄN HOITONI TAVOITTEEKSI

- ☐ Nykyisen terveyden ja toimintakyvyn säilyttäminen
- ☐ Terveiden elinvuosien lisääminen
- ☐ Ajokorttiluokka: ☐ R1 ☐ R2 (kuorma-auto, ammattiautoilija)
- ☐ Ahdistuksen hallinta
- ☐ Painon pudottaminen, tavoitepaino: _____
- ☐ Liikunnan lisääminen
- ☐ Unen laadun parantaminen
- ☐ Hampaiden hoidon ja suun terveyden parantaminen
- ☐ Tupakoinnin vähentäminen/lopettaminen
- ☐ Muu, mikä:
- ☐ Sydän- / aivoinfarktin ennaltaehkäisy
- ☐ Kipujen hallinta
- ☐ Ruokailutottumuksien parantaminen
- ☐ Yleiskunnon parantaminen
- ☐ Lääkehoidon vähentäminen
- ☐ Alkoholin vähentäminen/lopettaminen

HOIDON TOTEUTUS JA KEINOT

Mitä teet tavoitteesi saavuttamiseksi (esim. suolan käytön vähentäminen ruokavaliossa):

Millaista tukea toivot (esim. lääkehoitoa tai lisätietoa tupakoinnin lopettamisen tueksi):

- ☐ Toivoisin liikuntaneuvojan ohjausta itselleni sopivan liikuntamuodon löytämiseksi
- ☐ Toivoisin fysioterapeutin ohjausta tuki- ja liikuntaelimistön sairauksien kuntouttamiseksi
- ☐ Toivoisin sosiaaliohjaajan tukea (esim. talousvaikeudet, etuuksien hakeminen)
- ☐ Toivoisin päihdehoitajan tukea
- ☐ Toivoisin psykiatrisen sairaanhoitajan hoitokontaktin
- ☐ Toivoisin lisätietoa ja ohjausta ikäihmisten arkea tukeviin palveluihin
- ☐ Toivoisin lisätietoa potilasyhdistyksistä tai vertaistuesta

LÄÄKELISTA

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

Säännöllisesti otettavat lääkkeet:

Lääke ja sen vahvuus	Annostus	Käyttötarkoitus

Tarvittaessa otettavat lääkkeet:

Lääke ja sen vahvuus	Annostus	Käyttötarkoitus

Itsehoito- ja luontaislääkkeet:

Lääke ja sen vahvuus	Annostus	Käyttötarkoitus

☐ Palauta lomakkeet sote-keskukseen _____ mennessä , yhteyshenkilö: _____ tiimi: _____

☐ Ota lomakkeet mukaan vastaanotolle