



OMAHOITOLOMAKE

Päivitetty 25.3.19

NIMI: _____

HENKILÖTUNNUS: _____

MITÄ ON OMAHOITO?

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

Omahoitoon panostaminen kannattaa, sillä aktiivisella omahoidolla voidaan ehkäistä pitkäaikaissairauksien ja niiden liitännäissairauksien syntyminen sekä ylläpitää jo syntyneen sairauden hyvää hoitotasapainoa.

Vastaustesi ja keskustelun pohjalta teemme yhdessä yksilöllisen hoitosuunnitelman. Suunnitelmaan kirjataan omahoitosi tarpeet ja tavoitteet.

Mietithän valmiiksi mitä tavoitteita sinulla on perussairautesi hoidossa.

Täytähän kaikki lomakkeet huolellisesti ja otat ne mukaan vastaanotolle.

Onko sinulla erityistä toivetta tämän käynnin suhteen?



OMAHOIDON TOTEUTUMINEN

RAVINNON LAATU

1. Syön päivittäin vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___
2. Käytän päivittäin pääasiassa täysjyväviljaa (esim. ruisleipä, kaurapuuro, myslit).
Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___
3. Syön vain harvoin voita ja käytän ruoanvalmistuksessa kasviöljyjä ja levitteenä kasvirasvoja. Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___
4. Syön vain harvoin rasvaisia lihatuotteita, kuten meetvurstia, makkaroita, pekonia, 20 % rasvaa sisältävää lihaa. Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___
5. Syön kalaa 1-2 kertaa viikossa. Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___
6. Käytän päivittäin vähärasvaisia maitotuotteita. Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___
7. Syön vain harvoin makeaa, kuten leivonnaisia, keksejä, karkkia, jäätelöä, sokeria, mehuja/limsoja. Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___
8. Syön pääasiassa vähäsuolaista ruokaa ja käytän suolana jodioitua mineraalisuolaa esim. Pan-suolaa. Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___

LIIKUNTA

1. Liikun päivittäin vähintään 30 minuuttia. Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___
2. Liikuntani on kohtuullisen kuormittavaa esim. reipasta kävelyä.
Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___
3. Harjoitan lihaskuntoa ja/tai tasapainoa parantavaa liikuntaa 2 kertaa viikossa.
Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___

TUPAKKA

1. Tupakoin/nuuskaan/sähkö tupakoin. Kyllä ___ Ei ___
2. Jos vastasit kyllä, monta päivässä _____ ja kuinka monta vuotta _____?
3. Oletko halukas lopettamaan tupakoinnin? Kyllä ___ Ei ___

ALKOHOLI

1. Käytän alkoholia. Kyllä ___ Ei ___
2. Jos vastasit kyllä, kuinka usein _____ ja kuinka monta annosta/kerta _____?



LÄÄKEHOITO

Otan minulle määrätyt lääkkeet säännöllisesti. Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___

SUUNHOITO

Huolehdin päivittäin suuni hoidosta ja käyn säännöllisesti suuhygienistin tai hammaslääkärin tarkastuksessa. Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___

JALKOJEN HOITO

Tarkastan ja hoidan jalkojani säännöllisesti. Kyllä ___ Osittain ___ Ei ___

OLETKO KIINNOSTUNUT OMAHOITOSI TEHOSTAMISESTA?

___ Ei tarvetta muutoksiin. Omahoitoni on riittävää.

___ Kyllä, haluan tehostaa omahoitoani ja olen tekemässä muutoksia elintapoihini. Vastaa lisäksi alla olevaan osioon.

___ Harkitsen omahoidon tehostamista ja/tai elintapojen muuttamista. Vastaa lisäksi alla olevaan osioon.

MITEN TEHOSTAT OMAHOITOASI?

Aseta itsellesi tavoite, jonka voit saavuttaa muuttamalla elintapojasi tai tehostamalla muuten omahoitoasi.

Tavoitteeni

Keinot tavoitteen saavuttamiseksi

Mitä hyödyn tavoitteeni saavuttamisesta
