

# ESITIETOLOMAKE

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

**OTA VASTAANOTTOKÄYNNILLE MUKAAN KIRJANPITOSI OMASEURANNAN TOTEUTTAMISESTA (esim. verensokerin ja verenpaineen omaseuranta, PEF-mittaukset).**

Nimi: \_\_\_\_\_ Syntymäaika: \_\_\_\_\_ Täyttöpäivämäärä: \_\_\_\_\_

**Mitä sairauksia sinulla on todettu? Kirjaa tähän myös mahdolliset syövätkä ja tekonivelet.**

---

---

---

**Onko sinulla lähisuvussa diabetesta, sydänsairauksia, aivoverenkierron häiriöitä, syöpää tai muita vakavia sairauksia – kenellä ja mitä?**

---

---

---

**Mitä merkittäviä tutkimuksia (kuten mahalaukun tai suolen tähystystutkimukset, sydämen raskauskoe, sydänfilmin pitkäaikaisrekisteröinti) tai leikkauksia sinulle on tehty ja milloin?**

---

---

---

**Kuvaile lyhyesti tämänhetkistä elämäntilannettasi ja toimintakykyäsi:**

---

---

---

**Oletko itse tai joku läheisesi ollut huolissaan muististasi tai jostain muusta asiasta?**

Ei  Kyllä, mistä asiasta? \_\_\_\_\_

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

---

---

---

## Terveysteen vaikuttavat tekijät

Vastaa lyhyesti seuraaviin kysymyksiin terveyteesi vaikuttavista tekijöistä:

### Mieliala

Olen tyytyväinen  En osaa sanoa  Olen ollut huolissani alakulosta, masentuneisuudesta, toivottomuudesta, mielenkiinnon puutteesta tai haluttomuudesta  Olen yksinäinen

Mitä muuta haluat kertoa: \_\_\_\_\_

**Voimavarat omahoitoon** (terveydestä huolehtiminen, lääkkeiden käyttö, mittaukset, hoito-ohjeiden noudattaminen)

Olen tyytyväinen  En osaa sanoa  Voimavarani eivät ole täysin riittäneet omahoitoon

Mitä muuta haluat kertoa: \_\_\_\_\_

### Ruokatottumukset (ruokailurytmi, ruokavalio, annoskoko)

Olen tyytyväinen  En osaa sanoa  En ole tyytyväinen

Mitä muuta haluat kertoa: \_\_\_\_\_

### Liikunta

Olen tyytyväinen  En osaa sanoa  En ole tyytyväinen

Mitä muuta haluat kertoa: \_\_\_\_\_

### Uni ja lepo

Saan riittävästi unta ja lepoa  En osaa sanoa  En ole tyytyväinen unen määrään tai laatuun

Mitä muuta haluat kertoa: \_\_\_\_\_

**Suun terveys** (hampaiden huolto, hammashoidossa käyminen)

Olen tyytyväinen  En osaa sanoa  En ole tyytyväinen

Mitä muuta haluat kertoa: \_\_\_\_\_

### Tupakointi ja muut nikotiinivalmisteet

En ole koskaan tupakoinut  Tupakoin satunnaisesti

Tupakoin säännöllisesti \_\_\_\_\_ savuketta päivässä

Olen tupakoinut yhteensä \_\_\_\_\_ vuotta  Olen lopettanut tupakoinnin vuonna \_\_\_\_\_

Käytän muuta nikotiinivalmistetta, mitä: \_\_\_\_\_

### Alkoholi ja muut päihteet

En käytä lainkaan alkoholia  Käytän korkeintaan 1-2 annosta vuorokaudessa  Käytän yleensä enemmän kuin 2 annosta vuorokaudessa

Käytän muita päihteitä, mitä ja kuinka usein: \_\_\_\_\_

Mitä muuta haluat kertoa: \_\_\_\_\_

## Paino

Olen tyytyväinen  En osaa sanoa  En ole tyytyväinen

Pituus: \_\_\_\_\_ cm Paino: \_\_\_\_\_ kg Muutokset painossa viimeisen 6kk aikana: \_\_\_\_\_

Mitä muuta haluat kertoa: \_\_\_\_\_

## Hoidon tarve ja tavoitteet

Tämänhetkiset huolenaiheet tai oireet, joista haluat keskustella vastaanotolla:

---

---

Aseta itsellesi omahoitoon tai elintapoihisi liittyvä tavoite: (esim. liikunnan lisääminen, konkreettisesti kuinka paljon aiot lisätä liikkumistasi esim. viikossa):

---

---

Mitä teet tavoitteesi saavuttamiseksi: (esim. mitä liikuntaa ja milloin, tarvitsetko jotain välineitä, miten varmistat tavoitteeseen pääsyn):

---

---

Millaista tukea toivot: (esim. läheisiltä, liikuntaneuvojalta, jostain ryhmästä, digisovelluksesta, netistä):

---

---

Miten hyödyt tavoitteesi saavuttamisesta: (esim. vireystilan nousu, kunnon nousu, painonhallinta, verenpaineen hallinta, toimintakyvyn ylläpito)

---

---

## 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!

## Lääkehoito

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