

**TERVEYS- JA HOITOSUUNNITELMA ESIMERKKI JA TÄYTTÖ-OHJE**

**Koordinoiva ammattihenkilö** Hoitoa koordinoiva ammattihenkilö tai ammattihenkilöt, jotka ovat tehneet hoitosuunnitelman yhdessä potilaan kanssa

**Hoitosuunnitelma Terveys- ja hoitosuunnitelma**

Koordinoiva ammattihenkilö: Lääkäri Essi Esimerkki ja hoitaja Heikki Hoito, Lahden Pääterveysasema

**Diagnosi I10 Essentiaalinen (primaarinen) verenpainetauti**  
**E78.01 Muu hyperkolesterolemia****Hoidon tarve 5/20**

HOIDON TARVE:

- Korkea verenpaine ja korkea kolesterolitaso lisäämässä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Lääkehoidolla hallinnassa
- Tupakointi lisäämässä riskiä sydänsairauksiin ja muihin tauteihin
- Vahva sukurasite sydänsairauksiin, isä ja setä kuolleet sydänkohtaukseen 50-vuotiaana

**Hoidon tarve** Mitkä sairaudet, oireet tai riskitekijät aiheuttavat potilaalla hoidon tai seurannan tarvetta nyt tai tulevaisuudessa? Mitkä ovat potilaalle tärkeitä asioita? Mitä tarpeita potilas tuo esille?

TOIMINTA- JA TYÖKYKYYN LIITTYVÄ TARVE:

Asiakas ilmaisee hoidon tarpeekseen heikon yleiskunnon, joka vaikeuttaa painonhallintaa (lievä lihavuus, Pituus 170cm ja paino 80kg, BMI 27,7) ja liikuntaharrastuksen aloittamista. Haluaisi jaksaa touhuta enemmän lastenlasten kanssa.

**Hoidon tavoitteet 5/20**

HOIDON TAVOITTEET:

- Verenpainetaudin ja korkeiden kolesteroliarvojen hoito ja seuranta
- Sydän- ja aivoinfarktin ennaltaehkäisy
- Tupakoinnin vähentäminen tai lopettaminen

TOIMINTA- JA TYÖKYKYYN LIITTYVÄT TAVOITTEET:

Asiakas nimeää tavoitteeksi liikunnan lisäämisen ja normaalipainon.

MITTARISTO:

- Verenpaine: alle 135/85 mmHg kotimittauksissa
- Kolesterolitaso: LDL alle 2.5
- Verensokeri: fp-Gluk alle 7
- Paino: BMI alle 25, painotavoite 72kg

**Toiminta- ja työkykyyn liittyvä tarve / tavoitteet** Mitkä sairaudet tai oireet vaikuttavat erityisesti potilaan työ- tai toimintakykyyn? Toiminta- ja työkykyyn liittyvät tarpeet ja tavoitteet voidaan luetteloida erikseen. Jos niitä ei ole, kohdat voi jättää tyhjäksi tai poistaa.

**Hoidon tavoitteet** Mitkä ovat niitä yksilöllisiä tavoitteita, mihin potilaan kanssa sovitulla hoidolla pyritään? Pyritäänkö oireiden hoitoon vai ennaltaehkäisyyn? Mihin tavoitteisiin potilas on valmis sitoutumaan? Nimeäkö potilas konkreettisia tavoitteita, esim. tavoitteena saada itse ripustettua pyykit kuivumaan?

**Suunnitelma 5/20**

HOIDON TOTEUTUS JA KEINOT:

- Lääkehoito
- Liikuntaneuvojan ohjauskäynnit
- Haluaa yrittää ensin ilman apukeinoja tupakoinnin lopettamista ja tarvittaessa on yhteydessä, mikäli tarvitsee tukea lopettamiseen.
- Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio:
  - Liiallisen suolankäytön välttäminen korkeiden verenpainepainojen vuoksi.
  - Runsaasti kolesterolia sisältävien ruoka-aineiden ja kovan eläin- ja maitorasvojen välttäminen. Suositellaan suosimaan kasviksia, marjoja ja hedelmiä, kokojyvätjäljatuotteita.
  - Suun terveydestä huolehtiminen, säännölliset hammastarkastukset

**Hoidon tavoitteet – Mittaristo** Onko hoidon tavoitteisiin liittyen yksityykohtaisia mitattavia tavoitteita, kuten tietyt verenpaine, paino- tai laboratoriotulosten arvot?

**Hoidon toteutus ja keinot** Millä konkreettisilla tavoilla pyritään saavuttamaan asetetut tavoitteet? Mitä omahoidon keinoja potilas voi itse toteuttaa?

TUKI, SEURANTA JA ARVIOINTI:

- Seuranta kotona: Verenpaineen kotimittaukset ja paino vähintään kerran kuukaudessa.
- Seuranta perusterveydenhuollossa:
  - Verenpainekontrollit sairaanhoitajalla vuosittain. Lääkärin kontrolli joka toinen vuosi tai tarpeen mukaan
  - Ennen vuosikontrollia laboratoriotulokset: Na, K, Krea, ALAT, lipidit. Lisäksi 2 vuoden välein U-AlbKrea, fp-Gluk.
- EKG vain jos oireita.
- Tarvittaessa ota yhteyttä Terveystieteiden neuvon 03 4108 9425

**Lääkitys 5/20**

Losartan 50mg 1x1, Rosuvastatin 50mg 1x1.

**Lisätietoja 5/20**

Vas. puoleinen nivestyrä operoitu -97.

**Tuki, seuranta ja arviointi** Millaista seurantaa potilas toteuttaa kotona? Millaista kontrolleja tarvitaan ammattihenkilön toimesta? Mitä verikokeita tai mittaustuloksia seurataan? Mihin potilas ottaa yhteyttä tarvittaessa?

**Lisätietoja** Osioon voidaan lisätä vapaamuotoisesti muuta terveys- ja hoitosuunnitelman kannalta olennaista lisätietoa. Kenttään voi tarvittaessa laittaa esim. potilaan riskitietoja. Tarkoitus ei ole kuitenkaan korvata tai toistaa potilaskertomusmerkintöjä.

**Lisätietoja – lääkitys** Potilaan lääkelistan voi kirjoittaa hoitosuunnitelman loppuun lisätiedoksi vapaamuotoisena tai kopioida suoraan Lifecaresta. Jos potilaalla pidetään yllä ajantasaista lääkelistaa Lifecaresta, sitä ei ole pakko kopioida hoitosuunnitelmaan, voi tulostaa sieltä potilaalle. Silloin osion voi poistaa.