



OMAHOITOLOMAKE

Kuvailu terveydentilastani:

Aikaisemmat ja nykyiset sairauteni (vuosiluku jolloin se todettiin)

Miten sairaus vaikuttaa elämään?

Mikä liikunta ja ruokatottumuksissani on hyvää?

Mitä haluaisin kehittää liikunta ja ruokailutottumuksissani?

Mitkä alla olevista vaihtoehtoista kuvaavat parhaiten omahoitoasi?

Omahoitoni on hyvää

Omahoidossani on tehostettavaa

<input type="checkbox"/> Tiedän riittävästi sairauksistani ja niiden hoidon tavoitteista sekä hoitokeinoista.	<input type="checkbox"/> Tarvitsen lisätietoa sairauksistani ja tukea hoidossani.
<input type="checkbox"/> Haluan hoitaa itseäni.	<input type="checkbox"/> Haluan hoitaa itseäni, mutta voimavarani eivät riitä.
<input type="checkbox"/> Tarkkailen terveydentilaani ja huolehdin sovittujen hoitojen toteuttamisesta.	<input type="checkbox"/> Omaseuranta-arvot eivät ole pääsääntöisesti hoitotasolla, enkä osaa itse tehostaa hoitoani.

Oletko tyytyväinen painonhallintaasi

kyllä

en

Tupakoitko

kyllä

en

Arvio alkoholin käyttöäsi

0	5	10
en käytä	kohtuullisesti	runsasta
	miehet 2 annosta/pv, ei päivittäin naiset 1 annos/pv, ei päivittäin	miehet 24 annosta/vko tai 7 annosta kerralla

naiset 16 annosta/vko tai
5 annosta kerralla

1 annos (12 g alkoholia) = lasillinen viiniä,
-”- = pullo keskiolutta tai siideriä,
-”- = yksi annos väkevää viiniä 16-22% (8cl) tai
-”- = yksi annos väkevää juomaa 35-40% (4cl)

Estääkö jokin asia omahoitoasi

- Jaksamisen puute, mielialaan liittyvät seikat (esim. stressi)
 - Yksinäisyys tai läheisten puute, perhetilanne
 - Tietojen ja taitojen puute
 - Jokin muu, mikä
-

Oletko kiinnostunut omahoitosi tehostamisesta

- kyllä
- harkitsen asiaa
- en

Seuraava tavoitteeni omahoidossa

Miten toteutan tavoitteeni?

Mitä hyötyä muutoksesta on minulle?