



## Pitkäaikaissairaan suunnitelmallinen hoito terveyskeskuksen vastaanotolla

*Olet omahoitosi paras asiantuntija -  
terveydenhuollon ammattilaiset ovat tukenasi.*



# Olet omahoitosi paras asiantuntija - terveydenhuollon ammattilaiset ovat tukenasi.

*”Kerro meille mitä Sinulle kuuluu  
ja kuinka voimme auttaa.”*

## Miten voit valmistautua vastaanotolle?

Kun varaat ajan vastaanotolle, saat Omahoitolomakkeen tai se lähetetään sinulle kotiin. Omahoitolomakkeen avulla voit pohtia sairautesi hoitoa ja millaista tukea toivoisit terveydenhuollosta. Ota vastaanotolle mukaan Omahoitolomakkeen lisäksi reseptit käyttämistäsi lääkkeistä tai lääkelista, omaseurantavälineet (esimerkiksi verensokerimittari, verenpainemittari, pef-mittari) ja muistiinpanot tekemästäsi omaseurannasta.



## Mitä kartoituskäynnillä tapahtuu?

Vastaanotolla keskusteleet hoitajan kanssa terveydentilaasi liittyvistä asioista. On tärkeää, että kerrot hoitajalle, mikä sairautesi hoidossa sujuu hyvin ja mihin tarvitset tukea. Terveydenhuollossa omahoitosi tueksi on tarjolla erilaisia palveluja kuten Omahoitopiste, terveysvalmennus, ja erilaiset ryhmätoiminnot, joista hoitajasi voi kertoa lisää.

## Mikä on hoitosuunnitelma?

Hoitaja ja/tai lääkäri tekee kanssasi tarvittaessa hoitosuunnitelman kartoituskäynnillä nousseiden tarpeiden pohjalta. Hoitosuunnitelmaan kirjataan tarpeesi, tavoitteet hoidolle, keinot tavoitteiden saavuttamiseksi sekä milloin arvioitte hoitoasi uudelleen.

Saat hoitosuunnitelman mukaan kotiin vastaanotolta lähtiessäsi tai se postitetaan sinulle myöhemmin. Hoitosuunnitelma tukee sinua omahoitosi toteutuksessa.



## Omahoito

Omahoito on sitä kuinka itse edistät terveyttäsi ja hyvinvointiasi jokapäiväisessä elämässä. Omahoidolla tarkoitetaan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa yhdessä räätälöityä, sinun tilanteeseesi parhaiten sopivaa tutkimusnäyttöön perustuvaa hoitoa. Omahoitoon sisältyy myös lääkehoito ja terveydentilan seuranta kotona ja terveydenhuollossa.



## Potilas kuljettajan paikalle

Pitkäaikaissairaiden potilaiden suunnitelmallisen hoidon toteuttamista kehitetään terveyskeskusten vastaanotoilla. Pitkäaikaissairauksilla tarkoitetaan sairauksia, jotka vaativat jatkuvaa hoitoa ja seurantaa (esimerkiksi diabetes, sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta, astma). Kehittämisen tavoitteena on, että terveydenhuollossa saatavillasi on yhä monipuolisempia palveluita ja työkaluja, jotta pystyt toteuttamaan omahoitoasi entistä paremmin.

Potku (Potilas Kuljettajan Paikalle) – hanke tukee terveydenhuoltoa potilaan roolin vahvistamisessa.

# Olet omahoitosi asiantuntija 8757 tuntia vuodessa



Terveydenhuollon ammattilaiset tukevat  
sinua tarvittaessa.