


Esitietolomake terveys- ja hoitosuunnitelmaa varten 4.0

Sinulle on varattu vastaanottoaika: ____ / ____ 20 ____ klo ____

Tätä täyttääsi esitietolomaketta käytetään apuna, kun laadimme yhdessä sinulle terveys- ja hoitosuunnitelman. Terveys- ja hoitosuunnitelman tarkoitus on olla sinulle tukena oman terveytesi ylläpitämisessä ja sairauksien omahoidossa. Kyselyssä on myös vapaita kysymyksiä ja toivomme, että kerrot mieltäsi painavista asioista, jotta voimme ottaa tilanteesi kokonaisvaltaisesti paremmin huomioon. Ota tämä esitietolomake ja viimeaikaiset kotiseurannat (esim. verenpaine, verensokeri, PEF, paino) mukaan käynnille.

Nimi:	Syntymäaika:
Lomakkeen täytössä avusti:	Päivämäärä:
Hoitooni osallistuvat sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköt (esim. yksityislääkäri, työterveyshuolto, kotihoito, TAYS):	
Omatyöntekijäni (lääkäri, sairaanhoitaja, sosiaalityöntekijä):	
Terveysongelmani ja sairauteni:	
Onko toinen vanhemmista sairastanut sydäninfarktin? Ei ☐ Kyllä ☐ En tiedä ☐	
Onko toinen vanhemmista sairastanut aivohalvauksen? Ei ☐ Kyllä ☐ En tiedä ☐	
Tehdyt leikkaukset / tähystys- tai muut tutkimukset ja vuosi:	
Allergiat (lääkeaine, ruoka-aine ym.):	

Nikotiinituotteet	
Tupakoin:	
En ☐ Kyllä ☐	savuketta vuorokaudessa: _____ Lopettanut ☐ Vuonna: _____
Käytän muita nikotiinituotteita (esim. nuuska, nikotiinipussi tai sähkötupakka):	
En ☐ Kyllä ☐	Mitä ja kuinka paljon?

Alkoholi ja muut päihteet:			
Käytän alkoholia:			
En ☐	Kyllä ☐	annosta viikossa (1 annos = 0,33 l keskiolut / 0,12 cl viiniä / 4 cl väkeviä)	
Käytän muita päihteitä (esim. huumeita):			
En ☐	Kyllä ☐	Mitä?	
Koen haasteita päihteiden käytössä tai muiden riippuvuuksien (esim. huumeet ja rahapelaaminen) hallinnassa:			
En ☐	Kyllä ☐		
Läheiseni ovat olleet huolissaan jostain edellä mainitusta:			
Ei ☐	Kyllä ☐		
Paino:		Pituus:	
Asuminen:			
Kerrostalo ☐	Rivitalo ☐	Omakotitalo ☐	Palvelutalo ☐
Muu ☐	Mikä?		
Kuvaa asumistasi tarkemmin (esim. asutko yhdessä jonkun kanssa):			
Työtilanne / toimeentulo:			
Opiskelija ☐	Työssä ☐	Työtön ☐	Eläkkeellä ☐
Muu ☐	Mikä?		
Sairauslomalla ☐	Kuntoutustuella ☐	Tarkenna ajanjakso:	
Harrastukset ja liikunta:			
Uni:			
Nukun mielestäni riittävän hyvin: En ☐ Kyllä ☐			
Avun tarve (esim. peseytyminen, siivous, laskujen maksaminen, kaupassa käyminen):			
Apuvälineet			
Ei ☐	Kyllä ☐	mitä?	
Edunvalvonta			
Ei ole tehty ☐	Kyllä, mutta ei toistaiseksi voimassa ☐	Kyllä, on voimassa ☐	
Tarkemmat tiedot:			
Ajokortti- ja aselupatiedot:			
Ajokortti	Ei ☐	Kyllä ☐	Ajokorttiluokka:
Aselupa	Ei ☐	Kyllä ☐	
Hoitolinjaukset ja hoidon rajaukset:			
Hoitolinjaukset ja hoidon rajaukset: Ei ☐ Kyllä ☐ En tiedä ☐			
Tarkemmat tiedot:			

Oma arvio voinnistani ja mitä haluaisin muuttaa:

Elämääni tuo iloa / auttaa jaksamaan arjessa:

Syöminen

Syön lähes päivittäin

Aamupala ☐

Lounas ☐

Välipala ☐

Päivällinen ☐

Illtapala ☐

Syömisessäni on hyvää:

Syömiseeni liittyvät huomiot (esim. ateriarytmi, ravinnon monipuolisuus tai haasteet):

Suun terveys

Olen käynyt suuhygienistin tai hammaslääkärin tutkimuksessa / tarkastuksessa viimeisen kahden vuoden aikana (pois lukien päivystysluonteiset käynnit):

En ☐ Kyllä ☐

Olen kokenut suuni tai hampaideni terveydentilassa fyysistä (esim. kipu), psyykkistä tai sosiaalista haittaa viimeisen kuukauden aikana:

En ☐ Kyllä ☐

Viimeisimmät rokotukset (Voit ottaa rokotustiedot myös mukaasi vastaanotolle):

Käydyt/suunnitellut kuntoutukset (esim. lääkinnällinen kuntoutus tai kuntoutuspsykoterapia):

Haluaisin keskustella ammattilaisen kanssa seuraavista aiheista (esim. liikunta, seksuaaliterveys, arjen haasteet):

KÄYTÖSSÄNI OLEVAT LÄÄKKEET			
Lääke ja sen vahvuus (Esim. Atorvastatin 20 mg)	Annos (1 tabl x 1)	Käyttötarkoitus (korkeaan kolesteroliin)	Rasti, mikäli käytän lääkettä vain tarvittaessa
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

ITSEHOITOLÄÄKKEET JA LUONTAISTUOTTEET			
Lääke ja sen vahvuus	Annos	Käyttötarkoitus	
			☐
			☐
			☐
			☐