

OMAHOITOLOMAKE Ruskon terveysasema

Olemme koonneet tähän kysymyksiä koskien terveydentilaasi. Tietojen kirjaaminen sujuvoittaa vastaanottoasi, ja aikaa jää enemmän omien toiveidesi ja tavoitteidesi käsittelemiseen. Täytähän lomakkeen ennen lääkärin vastaanottoa, etenkin ennen ns. vuosikontrollia, missä syvennyttään pitkäaikaissairauksien hoitoon ja seurantaan.

Nimi: _____ Syntymäaika: _____

Lomakkeen täyttöpäivämäärä: _____ Pituus: _____ cm Paino: _____ kg

Lääkkeen nimi ja vahvuus (myös itsehoito- ja luontaislääkkeet)	Annos	Käyttötarkoitus

Mahdolliset lääkeallergiat:

Käytätkö tupakkaa / nuuskaa / sähkö tupakkaa? KYLLÄ / EI (ympyröi oikea vaihtoehto)

kuinka monta päivässä? _____ kuinka monen vuoden ajan? _____

Oletko yrittänyt joskus vähentää / lopettaa? KYLLÄ / EI

Käytätkö alkoholia? KYLLÄ / EI Jos kyllä, kuinka monta annosta viikossa? _____

Oletko yrittänyt joskus vähentää / lopettaa? KYLLÄ / EI

(1 annos on 33cl olutta / siideriä tms., 12cl viiniä, 4cl väkevää alkoholijuomaa)

VERENPAINNE (jos käytettävissäsi on verenpainemittari):

1. Ennen mittausta rauhoitu vähintään 10 min.
2. Aseta mansetti ja istu rentoutuen vielä 5min mansetti olkavarressa
3. Mittaa kahdesti (2min tauko välissä) ja merkitse arvot taulukkoon
4. Aikaa ruokailusta, tupakan, kahvin tai kolajuoman nauttimisesta vähintään 30min
5. Mittaa aina samassa paikassa, samaan aikaan ja samasta olkavarresta
6. Huolehdi, että mansetti on oikein asetettuna ja kyynärvarsi rentona

Päivämäärä	1. mittaus	pulssi	2. mittaus	pulssi

VERENSOKERI (jos sinulla on diabetes):

1. Mittaa verensokeri ennen aamupalaa.
2. Mittaa verensokeri ennen päivän pääateriaa ja 2h pääaterian jälkeen
3. Mittaa verensokeri illalla ennen nukkumaanmenoa

Päivämäärä	Aamupala	Pääateria		Ilta
		Ennen	2h	
Insuliiniannos, jos käytössä				

Päivämäärä	Aamupala	Pääateria		Ilta
		Ennen	2h	
Insuliiniannos, jos käytössä				

Päivämäärä	Aamupala	Pääateria		Ilta
		Ennen	2h	
Insuliiniannos, jos käytössä				

Muuta, mitä haluat lääkärillesi / hoitajallesi kertoa:
