

Valmistaudu vastaanottokäynnille

Voit tehdä paljon vastaanottokäyntisi onnistumiseksi. Ennen vastaanottokäyntiä kirjaa vointiasi viimeisen puolen vuoden ajalta. Listaa myös asiat, joihin tarvitset ohjausta tai neuvoja sekä asiat, joista haluat kysyä.

VASTAANOTOLLE HAKEUTUMINEN

Kirjaa tähän lyhyt kuvaus syistä, joiden vuoksi hakeudut vastaanotolle.

YLEISVOINTI

Millaisia oireita sinulla on? Kuinka kauan tai usein niitä on ollut?
Pahentaako tai helpottaako jokin oireita?

SAIRAUDET JA ALLERGIAT

Mitä sairauksia tai allergioita sinulla on?

Vinkki: Seuraa terveystietojasi Omakanta.fi -palvelusta.

Tee astmatesti, jos sinulla on todettu astma

www.astmatesti.fi

Testi kuvaa astman tasapainoa viimeisen neljän viikon aikana.

Testin yhteispistemäärä >

Tulosta testi mukaasi.

Kirjaa lääkitys

Kirjaa kaikki käyttämäsi lääkkeet
(www.laakekortti.fi).

Lääkkeet, joille olet allerginen:

Kysymykset tai epäselvyydet liittyen lääkkeisiin tai lääkkeenottotekniikkaan:

ELÄMÄNTILANNE JA ARKI

Miten koet oireilun vaikuttavan toimintakykyysi esimerkiksi työssä, opinnoissa tai kotona?

Miten arkesi sujuu?

OMAHOITO

kyllä



tarvitsen
ohjausta



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Koen saavani oireita sisäilmasta, missä: _____ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tiedän miten toimia, kun saan oireita tai oireiden pahentuessa |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tunnen lääketoimintoni ja toteutan sitä lääkärin ohjeen mukaan |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Liikun säännöllisesti |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Saan riittävästi unta ja lepoa |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | En käytä nikotiinituotteita (tupakka, nuuska, sähkösavuke) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Painoni on hallinnassa |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tiedän mistä saan tukea tilanteeseeni |

Tarvitsen tukea ja ohjausta seuraavissa asioissa:

Muut huolenaiheeni: