

Valmistaudu vastaanottokäynnille

Voit tehdä paljon vastaanottokäyntisi tai muun terveydenhuollon palveluissa asioinnin onnistumiseksi. Asiointia on kaikki yhteydenpito ammattilaisten kanssa kasvokkain, puhelimitse, digihoitopolulla tai sovelluksilla.

Kortista löydät vinkkejä, joiden avulla voit kirjata ylös vointiisi liittyviä tekijöitä, listata asioita, joista haluat kysyä tai joihin tarvitset ohjausta tai tukea. Voit tarvittaessa tehdä kirjaukset myös erilliseen dokumenttiin.

Vinkki: Hyödynnä halutessasi uneliaisuuskyselyä (ESS-kysely)



KIRJAA LÄÄKITYS

Kirjaa kaikki käyttämäsi lääkkeet. Kirjaa lääkärin määräämät reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeet, ravintolisät ja vitamiinit sekä tiedot rokotteista. Kirjaa myös lääkeannos, ottoaika ja käyttötarkoitus.

Lääkkeet, joille olet allerginen:

Vinkki: Voit kirjata käyttämäsi lääkkeet erilliselle paperille. Lisätietoa lääkelistan laatimisesta löydät lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean verkkosivuilta.

HAKEUTUMINEN VASTAANOTOLLE

Kirjaa tähän lyhyt kuvaus syistä, joiden vuoksi otat yhteyttä tai hakeudut vastaanotolle.

YLEISVOINTI JA OIREET

Onko sinulla oireita, jotka vaikuttavat vointiisi? Kuinka kauan tai usein niitä on ollut? Pahentaako tai helpottaako jokin oireita?

Onko sinulla tällä hetkellä joitakin seuraavista uniapneaan liittyvistä oireista?

- ☐ Unenaikaiset hengityskatkokset
- ☐ Äänekäs, katkeileva kuorsaus
- ☐ Unettomuus, unen katkonaisuus
- ☐ Heräily tukehtumisen tunteeseen tai sydämen tykytykseen
- ☐ Heräily lisääntyneeseen virtsaamistarpeeseen tai voimakkaaseen hikoiluun
- ☐ Suun kuivuminen nukkuessa tai kurkun karheus
- ☐ Närästys tai yskä
- ☐ Aamupäänsärky, joka häviää noin puolessa tunnissa
- ☐ Päiväaikainen väsymys, nukahtelu tai uupumus
- ☐ Keskittymiskyvyttömyys tai muistamattomuus
- ☐ Ärtynisyys tai masentuneisuus
- ☐ Sukupuolivietin aleneminen
- ☐ Jokin muu, mikä? _____

ELÄMÄNTILANNE, ARKI JA MUUT SAIRAUDET

Miten koet uniapnean vaikuttavan toimintakykyysi ja jaksamiseesi esimerkiksi työssä, opinnoissa tai kotona? Onko sinulla muita sairauksia, jotka vaikuttavat arkeesi?

UNIAPNEAN HOITO JA OMAHOITO

Käy läpi alla oleva lista. Merkitse omahoitoosi kuuluvat asiat ja mihin toivot tietoa, ohjausta tai tukea.

**Hoitooni
kuuluu**



**Tarvitsen
ohjausta**



Elintapahoitoa, kuten

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

- ☐ Painonhallinta
- ☐ Riittävä uni ja lepo
- ☐ Savuttomuus / nikotiinittomuus
- ☐ Säännöllinen liikunta
- ☐ Kompressiosukat / tukisukat
- ☐ Uniapnean asentohoito
- ☐ Jokin muu, mikä: _____

Laite- ja kiskohoitoa, kuten

☐
☐
☐
☐

- ☐ Uniapnealaite
- ☐ Uniapneakisko
- ☐ Erillinen uniapnealaite tai uniapneakisko matkakäytössä
- ☐ Jokin muu, mikä: _____

OMAHOIDON TOTEUTTAMISEKSI

- ☐ Tarvitsen tietoa, mistä löydän ammattilaisen kanssa tehdyn omahoitosuunnitelmani.
- ☐ Tarvitsen tietoa, kuinka hoitoani seurataan.
- ☐ Tarvitsen tietoa, milloin ja miten uniapnealaitteeni osia tai uniapneakiskoni uusitaan.
- ☐ Tarvitsen tietoa siitä, onko minulla oikeus maksuttomiin rokotteisiin.
- ☐ Tarvitsen tietoa, mistä saan taloudellista tukea elämäntilanteessani.
- ☐ Haluan lisätietoa kuntoutumisen mahdollisuuksista.
- ☐ Haluan lisäksi tietoa tai tukea seuraaviin asioihin: _____

VINKKEJÄ

- Hyödynnä Omakanta.fi-palvelua ja digihoitopolkua.
- Tutustu hyvinvointialueesi sähköisen palvelutarjottimen valikoimaan.
- Löydä vertaistukea ja kokemustietoa Hengitysliiton ja hengitysyhdistysten toiminnasta.