

Valmistaudu vastaanottokäynnille

Voit tehdä paljon vastaanottokäyntisi onnistumiseksi. Ennen vastaanottokäyntiä testaa keuhkohtaumatautisi (COPD) tilanne ja kirjaa vointisi viimeisen puolen vuoden ajalta. Listaa myös asiat, joihin tarvitset ohjausta tai neuvoja sekä asiat, joista haluat kysyä.

Testaa keuhkohtaumatautisi tilanne

<http://www.hengitys.fi/keuhkohtauma/copd-testi/tee-cat-testi/>

Testi kuvaa keuhkohtaumataudin vaikutusta hyvinvointiisi ja arkeesi.

Testin yhteispistemäärä >

Tulosta testi mukaasi.

Kirjaa lääkitys

Kirjaa kaikki käyttämäsi lääkkeet. Muista kirjata myös saamasi rokotukset ja ilman reseptiä ostetut lääkkeet (itsehoito- ja luontaislääkkeet). Voit myös kirjata lääkkeesi lääkelistaan osoitteessa www.laakekortti.fi ja tulostaa sen mukaasi. Ota mahdolliset paperireseptit mukaan ja pyydä tarvittaessa apteekista yhteenveto eResepteistäsi.

Lääkkeet, joille olet allerginen:

Kysymykset tai epäselvyydet liittyen lääkkeisiin tai lääkkeenottotekniikkaan:

YLEISVOINTI

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

MUUT SAIRAUDET

Mitä muita sairauksia sinulla on? Miten ne mielestäsi vaikuttavat vointiisi ja keuhkohtaumatautisi hoitoon?

KEUHKOAHTAUMATAUDIN PAHENEMISVAIHE

Mikäli sinulla on ollut sairauden pahenemisvaiheita, kerro milloin viimeksi. Kuvaile oireita ja kerro, kuinka olet niitä hoitanut.

ARJESTA SELVIYTYMINEN

Onko sinulla hankaluuksia selviytyä arjesta? Millaisia hankaluuksia?

KEUHKOAHTAUMATAUTINI JA SEN HOITO

kyllä



**tarvitsen
ohjausta**



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | Tunnen keuhkohtaumataudin sairautena |
| ☐ | ☐ | Tunnen lääkahoitoni ja toteutan sitä lääkärin ohjeen mukaan |
| ☐ | ☐ | - Pidän yllä listaa käyttämästäni lääkityksestä |
| ☐ | ☐ | - Muistan suunhoidon lääkkeenoton yhteydessä |
| ☐ | ☐ | - Käyn säännöllisesti hammashoidossa |
| ☐ | ☐ | Tiedän miten seuraan sairauttani |
| ☐ | ☐ | - Käytän CAT-arviointitestiä tukena |
| ☐ | ☐ | Osaan toimia sairauden pahenemisvaiheessa |
| ☐ | ☐ | - Minulla on kirjalliset ohjeet hoidon tehostamisesta pahenemisvaiheessa |
| ☐ | ☐ | - Tiedän milloin minun tulee hakeutua lääkäriin |

kyllä



ei/en



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | Minulla on ollut viimeisen vuoden aikana keuhkohtaumataudin pahenemisvaihe |
| | | - Kuinka montaa kertaa _____ |
| ☐ | ☐ | Olen saanut kausi-influenssarokotteen |
| | | - Milloin _____ |
| ☐ | ☐ | Olen saanut pneumokokkrokotteen |
| | | - Milloin _____ |

kyllä



**tarvitsen
ohjausta**



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | Liikun säännöllisesti |
| | | - Liikun _____ kertaa viikossa |
| ☐ | ☐ | Keuhkohtaumatautini ei haittaa lepoa eikä unta |
| ☐ | ☐ | En käytä tupakkatuotteita (tupakka, nuuska, sähkösavuke) |
| ☐ | ☐ | Tiedän ravinnon merkityksen hyvinvoinnilleni |

Lisäksi mieltäni askarruttaa: