

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

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Koen saavani oireita sisäilmasta, missä: _____

Tiedän miten toimia, kun saan oireita tai oireiden pahentuessa

Tunnen lääkehoitoni ja toteutan sitä lääkärin ohjeen mukaan

Liikun säännöllisesti

Saan riittävästi unta ja lepoa

En käytä nikotiinituotteita (tupakka, nuuska, sähkösavuke)

Painoni on hallinnassa

Tiedän mistä saan tukea tilanteeseeni

Tarvitsen tukea ja ohjausta seuraavissa asioissa:

Muut huolenaiheeni: