



Pvm: \_\_\_ / \_\_\_ 20 \_\_\_

Miten koen tämänhetkisen terveydentilani?

Huono  Tyydyttävä  Hyvä  Erinomainen

Perussairauteni ovat: \_\_\_\_\_

Kelakorttini takana on seuraavat erityiskorvattavuusnumerot: \_\_\_\_\_

Merkitse rastilla, miten omahoitosi tällä hetkellä toteutuu:

Otan minulle määrätty reseptilääkkeet säännöllisesti:  Kyllä  Ei  Osittain

Käytössäni on luontaistuotteita tai vitamiineja:  Kyllä  Ei

Jos vastasit kyllä, mitä käytät: \_\_\_\_\_

Tiedän riittävästi sairauksistani, niiden hoidosta ja hoitokeinoista. Käytän tietoja omahoidossani:  Kyllä  Ei  Osittain

Tarvitsen lisätietoja sairauksistani ja tukea hoidossani:  Kyllä  Ei  Osittain

Haluan hoitaa itseäni, mutta voimavarani eivät riitä:  Kyllä  Ei  Osittain

Koen olevani masentunut:  Kyllä  Ei

### RAVINNON LAATU JA MÄÄRÄ

Syön päivittäin lämpimän aterian:  Usein  Harvoin  En ollenkaan

Käytän lautasmallia aterioiden koostamisessa (lautasmalli= lautasella  $\frac{1}{2}$  kasviksia,  $\frac{1}{4}$  lihaa/kalaa/kanaa ja  $\frac{1}{4}$  perunaa, riisiä tai pastaa):  Usein  Harvoin  En ollenkaan

Syön päivittäin kuitupitoista ruokaa (esim. täysjyväleipää, puuroa, leseitä, kasviksia, marjoja, hedelmiä):  Usein  Harvoin  En ollenkaan



Käytän kasvimargariinia leivän päällä ja/tai kasvirasvaa ja/tai -öljyä ruoanlaitossa

Usein  Harvoin  En koskaan

Syön eläin- tai piilorasvaa sisältäviä ruokia (esim. rasvaisia juustoja, leivonnaisia, makkaroita, valmisruokia):

Usein  Harvoin  En ollenkaan

Kiinnitän huomiota suolan määrään ruoanvalmistuksessa:

Usein  Harvoin  En ollenkaan

Käytän rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita:

Usein  Harvoin  En ollenkaan

Syön kalaa:  Usein  Harvoin  En ollenkaan

### PAINONHALLINTA

Olen tyytyväinen painooni (\_\_\_\_\_ kg), Pituuteni on \_\_\_\_\_ cm.

Kyllä  Ei  Osittain

Olen tehnyt pysyviä muutoksia ruokavaliooni vaikuttaakseni hyvinvointiini

Kyllä  Ei  Osittain

### LIIKUNTA

Minulle kertyy hyötyliikuntaa päivittäin vähintään 30min

Kyllä  Ei

Harrastan liikuntaa 2-3 kertaa viikossa (hieman hengästyen ja hikoillen)

Kyllä  Ei

### TUPAKKA

Tupakoin:  Kyllä, \_\_\_\_\_ savuketta/päivä  Ei

Olen tupakoinut aiemmin:

Kyllä, lopetin \_\_\_\_\_ vuotta sitten  Haluaisin lopettaa



## ALKOHOLI

Käytätkö alkoholia?  Kyllä  Ei

Montako annosta viikossa \_\_\_\_\_/viikko

(1 annos= 1/3l:n pullo keskiolutta, 12cl mietoa viiniä, 8cl väkevää viiniä tai 4cl 40% viinaa)

## ESTÄÄKÖ JOKIN ASIA OMAHOITOASI

Jaksamisen puute, mielialaan liittyvät seikat (esim. stressi)

Kyllä  Ei  Osittain

Yksinäisyys tai läheisten puute, perhetilanne

Kyllä  Ei  Osittain

Tietojen ja taitojen puute

Kyllä  Ei  Osittain

Jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## OMAHOIDON TARVE

Valitse parhaiten tilannettasi kuvaava vaihtoehto

- Omahoitoni on riittävän hyvää, muutoksiin ei ole tarvetta
- Olen joskus yrittänyt muuttaa elintapojani mutta pysyvä muutos ei ole onnistunut
- Harkitsen omahoidon tehostamista ja/tai elintapojen muuttamista
- Haluan tehostaa omahoitoani