



En kronisk sjukdom kräver regelbunden vård och uppföljning som verkställs av professionell personal tillsammans med patienten.

Ni har reserverats följande tider för den årliga mottagningen:

Datum	Kl.	Vårdare	Rum
/ 20			
/ 20			
Datum	Kl.	Läkare	Rum
/ 20			
/ 20			

Den egna vårdarens telefontider vardagar kl. 8-9 och kl. 12-13. Tfn:

En regelbunden uppföljning av sjukdomarna görs enligt tidtabellen i den vårdplan som utarbetats tillsammans med läkaren. För bedömning av situationen som helhet reserveras tiden i regel runt födelsemånaden (+/- 2 mån), i allmänhet först till hälsovårdarens mottagning, därefter till läkarens mottagning. De nödvändiga laboratorieproven skall tas i enlighet med vårdarens och/eller läkarens anvisningar.

Då Ni kommer till den årliga granskningen, ta med självkontrolluppgifterna om egenvården (blodtryck, blodsocker, vikt, motion, PEF-kontrollblanketten för astma) och alla recept samt sjukjournalerna från eventuella andra vårdenheter. Ta också med till vårdarens mottagning de apparater för självkontrollen ni har i er användning (= de mätare ni använder för kontroll av sjukdomen, till exempel blodtrycksmätare, blodsockermätare och PEF-mätare).

Vi ber Er fylla i **egenvårdsblanketten** och **förteckningen över mediciner** före Ni kommer till vårdarens årliga uppföljningsbesök. Till egenvården hör bland annat en hälsosam diet, tillräcklig motion, rökfrihet, undvikande av alkohol/måttligt bruk och omsorg om den psykiska hälsan. Till egenvården hör också den medicinska vården av sjukdomen och självkontroll av hälsotillståndet. Hur egenvården blivit verkställd bedöms bland annat på egenvårdsblanketten och kontrollblanketterna för respektive sjukdom.

Till stöd för egenvården finns på hälsostationerna **egenvårdspunkter (ITE – punkt)**, där det är möjligt att mäta bland annat blodtrycket och få information i frågor om hälsovården.

Tilläggsuppgifter finns på www.terveyskirjasto.fi, www.hel.fi/terveyspalvelut och ges av den egna hälsostationen.



Kryssa det alternativ som visar hur egenvården blir verkställd.

1. KOSTENS KVALITET OCH MÄNGD	JA	NEJ/DELVIS
Jag äter dagligen fiberrik mat. (t.ex. fullkornsbröd, gröt, kli, grönsaker, bär, frukt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag använder tallriksmodellen i sammanställningen av måltiden (Tallriksmodellen = på tallriken finns 1/2 grönsaker, 1/4 kött/fisk/höna och 1/4 potatis, ris/pasta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag använder växtmargarin på smörgåsarna och växtfett/-olja i matlagningen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag äter endast sällan livsmedel som innehåller djur- eller dolda fetter (t.ex. feta ostar, bakverk, korv och färdigmat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag äter fisk minst två gånger i veckan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag fäster uppmärksamhet på saltmängden och använder mineralsalt (t.ex. Pansalt, Seltin).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag använder sällan (inte dagligen) produkter som innehåller rikligt med socker (läskedrycker, bakverk, sötsaker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Livsmedlens innehållsförteckningar påverkar mitt köpbeslut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. VIKTKONTROLL	JA	NEJ
Mitt midjemått är under 90 cm (kvinna), under 100 cm (man). (Midjemåttet mäts några centimeter ovanför naveln)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är nöjd med min viktkontroll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. MOTION	JA	NEJ
Min vardagsmotion är minst 30 min. varje dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag konditionstränar 2-3 gånger i veckan (blir något andfådd och svettas) .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. TOBAK	JA	NEJ
Jag röker inte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag röker, men vill gärna sluta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. ALKOHOL
Uppskatta din alkoholkonsumtion: 0 = Inte alls 0 5 10 10 = riklig
Kriterierna för måttlig användning (= 5): Kvinnor: högst 1 portion per dag, men inte dagligen. Män: högst 2 portioner per dag, men inte dagligen.. En portion är: 1 flaska mellanöl eller 12 cl svagt vin eller 8 cl starkt vin eller 4 cl 40 % sprit.

FRÅGORNAN FÖR RESPEKTIVE SJUKDOM (länkar):

[SJÄLVKONTROLL AV ASTMA](#)

[DIABETESPATIENTENS
SJÄLVKONTROLL](#)

[HJÄRTPATIENTENS
SJÄLVKONTROLL](#)

Ta blanketten med till mottagningen.



VILKA AV ALTERNATIVEN NEDAN BESKRIVER BÄST ER EGENVÅRD?

Min egenvård är bra:	I min egenvård kan förbättras:
<input type="checkbox"/> Jag vet tillräckligt om vården av mina sjukdomar och målet för vården av dem samt om vårdmetoderna.	<input type="checkbox"/> Jag behöver mera information om mina sjukdomar och stöd i min vård.
<input type="checkbox"/> Jag vill sköta mig själv.	<input type="checkbox"/> Jag vill sköta mig själv, med krafterna räcker inte.
<input type="checkbox"/> Jag kontrollerar mitt hälsotillstånd och ser till att överenskomna vårdplaner följs.	<input type="checkbox"/> Självkontrollens värden är inte i regel på vårdnivån, och jag kan inte själv förbättra min vård.

HINDRAR NÅGON OMSTÄNDIGHET ER EGENVÅRD?

<input type="checkbox"/> Bristen på ork, faktorer i anslutning till psyket (t.ex. stress).
<input type="checkbox"/> Ensamhet eller bristen på stöd från anhöriga, familjesituationen.
<input type="checkbox"/> Brist på kunskap och kunnande.
<input type="checkbox"/> Avsaknaden av egenvårdsutrustning.
<input type="checkbox"/> Något annat, vad?

ÄR NI INTRESSERAD AV ATT FÖRBÄTTRA ER EGENVÅRD (välj det viktigaste alternativet)

<input type="checkbox"/> För närvarande är min egenvård tillräckligt bra, jag ser ingen orsak till förändringar.
<input type="checkbox"/> Ja, jag vill förbättra min egenvård och jag håller som bäst på att ändra på mina levnadsvanor.
<input type="checkbox"/> Jag överväger att förbättra min egenvård och att förändra mina levnadsvanor.
<input type="checkbox"/> Jag har någon gång försökt förändra mina levnadsvanor, men en bestående förändring har inte lyckats.
<input type="checkbox"/> Jag satsar för närvarande på annat i mitt liv.

JAG ÄR VILLIG ATT FÖRÄNDRA FÖLJANDE AV MINA LEVNADSVANOR

Jag ställer som mål:
Vilka konkreta förändringar kommer jag att göra?
Vilken nytta i mitt liv får jag av förändringarna?
På vilket sätt följer jag med hur jag lyckas?

Exempelvis:

Mål: Minskat intag salt.
 Konkreta förändringar: Jag köper lättare saltat bröd och försöker vänja mig vid smaken.
 Nytt: Hjälpt i vården av mitt blodtryck, minskning av svullnader.
 Uppföljning: Jag är observant på innehållsförteckningarna, mäter blodtrycket.

DE FRÅGOR NI SVARADE "JA" PÅ, LÖNAR DET SIG ATT HÅLLA FAST VID, TY DE FRÄMJAR ER HÄLSA.

Ta blanketten med till mottagningen.



I den regelbundna uppföljningen av kroniska sjukdomar bedömer man sjukdomarnas vårdbalans samt en ändamålsenlig medicinering och vårdens verkställighet.

Tillämpade metoder är:

- tillsammans med läkaren utarbetad vårdplan
- den av patienten verkställda egenvården och självkontrollen
- överenskomna kontrollbesök hos den egna vårdaren och personliga läkaren
- laboratoriekontroller och övriga undersökningar

För bedömning av situationen som helhet reserveras i regel tid först till hälsovårdarens mottagning och därefter till läkarmottagningen. Årskontrollerna placeras tidsmässigt kring födelsemånaden (+/- 2 mån).

Till årskontrollen skall patienten i anslutning till vården ha med sig:

- förteckning över medicinerna och alla recept
- sjukjournalerna från andra vårdenheter
- uppgifterna om självkontrollen (blodtryck, blodsocker, vikt, i astma PEF)
- till sjukvårdarens mottagning därtill självkontrollens apparater tas (blodtrycks-, blodsocker-, PEF-mätare)

Till stöd för egenvården finns på hälsostationerna **egenvårdspunkter (ITE – punkt)**, där det är möjligt att mäta bl.a. blodtrycket och få information om frågor i anslutning till hälsovården. Till egenvården hör bland annat en hälsosam diet, tillräcklig motion, rökfrihet, undvikande av alkohol/måttlig konsumtion och omvårdnad av den psykiska hälsan. Till egenvården hör också medicinsk vård av sjukdomen och självkontroll av hälsan till stöd för vilken Ni kan, om Ni vill, fylla i **blanketten om egenvård** före Ni kommer till vårdarens mottagning.

De blodprov som allmänt följs med, är:

Patienter med hjärt- och blodkärllsjukdom	Patienter med diabetes
Med 1-5 års mellanrum kolesterolemätning (Kol)	Med 3-12 mån. mellanrum långtidsblodsocker (HbA1C)
Med 1-5 års mellanrum liten blodbild (PVKT), fastande blodsockerprov (fP-gluk), njurprov(GFR, K, Na)	Med 1- 3 års mellanrum njurprover och/eller uppsamling av natturin (nU-albMi)
Med 1-3 års mellanrum hjärtfilm (EKG)	Med 1-3 års mellanrum hjärtfilm
	Med 1-3 års mellanrum kolesterolprover

Övriga blodprov efter övervägande.

Behovet av undersökningar av sjukdomen och uppföljningsfrekvensen bestäms i enlighet med den individuella vårdplanen.

Den egna hälsostationens kontaktuppgifter finns på webbsidorna: www.hel.fi/terveysasemat