



Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soite

## Omaishoitajan hyvinvointitarkastus

Nimi:

Syntymäaika:

Osoite:

Puhelin:

### Asuminen ja elinympäristö

#### Miten asut:

- yksin  puolison tai avopuolison kanssa  
 jonkun muun läheisen kanssa:  sisarus  lapsen perhe  lapsi  muu läheinen  
 asun omaiseni kanssa, jonka omaishoitaja olen

#### Asumismuoto:

- oma asunto  omakotitalo  vuokra-asunto  rivitaloasunto  
 kerrostalo, hissi:  kyllä  ei  
 joku muu:

#### Lämmitysmuoto:

#### Onko asunnossasi sisällä seuraavat mukavuudet:

- vesijohto, viemärit, sähköt  
 wc

- suihku
- sauna
- tiskikone
- pyykinpesukone
- asunto on esteetön eikä siellä ole liikaa mm. portaita
- asunto ei ole esteetön, esim. portaat tai ovet aiheuttavat hankaluuksia
- pesutilat sijaitsevat kellarikerroksessa
- pesutilat sijaitsevat ulkorakennuksessa
- asunto on kaukana palveluista, se haittaa elämäni

**Missä näet itsesi asumassa viiden vuoden kuluttua:**

- asun nykyisessä asunnossani
- olen muuttanut lähelle palveluita
- olen muuttanut lasteni asuinpaikkakunnalle
- olen muuttanut yhteisölliseen asumiseen/ympäri vuorokautiseen palveluasumiseen

**Kuinka pääset asioille kodin ulkopuolelle (esimerkiksi. kauppaan, apteekkiin, pankkiin, terveyskeskukseen):**

- kävellen  omalla autolla itsenäisesti  puolison, sukulaisten/tuttavien kyydissä
- julkisilla kulkuneuvoilla  vaikeuksia päästä asioille
- muuten, miten:

**Terveydentila**

**Millainen on mielestäsi terveydentilasi:**

- hyvä  tyydyttävä  kohtalainen
- huono, miksi:

**Onko terveydentilasi muuttunut viimeisen vuoden aikana:**

ei

kyllä, miten:

**Onko sinulla diagnosoituja sairauksia:**

ei mitään diagnosoituja

diabetes  sydänsairaus  verenpainetauti  kihti  syöpä

muistisairaus  mielenterveysongelmia

muu, mikä:

**Onko sinulla käytössä lääkkeitä:**

kyllä  ei

1–3 reseptilääkettä  4–6 reseptilääkettä  7–10 reseptilääkettä

**Onko sinulla ollut viimeisen vuoden aikana lääkärikäyntejä tai sairaalajaksoja:**

**Onko sinulla käytössä olevia apuvälineitä:**

**Onko mielestäsi näkösi hyvä:**

kyllä  ei  käytössäni on silmälasit

käytössäni on muu näön apuväline, mikä:

**Kuuletko mielestäsi hyvin:**

kyllä  en  käytän kuulokojetta

käytössäni on muu kuulon apuväline, mikä:

**Ravitsemus**

**Syötkö joka päivä lämpimän aterian:**

kerran  kahdesti päivässä aamu- ja iltapäivällä

käytän ateriapalvelua  lämmitän kaupan puolivalmisteita

en lainkaan

**Onko sinulla erityisruokavaliota ja/tai ruoka-aineallergioita:**

laktoosi-intoleranssi  keliakia  kihti  sappi

muu, mikä:

**Käytätkö maitotuotteita, miten paljon:**

**Käytätkö päivittäin kasviksia/marjoja/hedelmiä:**

**Millainen on suolan käyttösi:**

suosin vähäsuolaista ruokavaliota  pidän suolaisesta ruuasta

käytän vaihtoehtoisia suoloja, mitä:

**Millainen on sokerin käyttösi:**

käytän vähän makeita välipaloja  käytän paljon makeita välipaloja

käytän makeutusaineita  käytän sokerittomia tuotteita

**Käytätkö lisävitamiineja tai muita ravintolisiä:**

käytän monivitamiinivalmistetta, mitä:

käytän kalkkivalmistetta  käytän D-vitamiinia  käytän luontaistuotteita

muuta, mitä:

**Miten paljon käytät nautintoaineita:**

en tupakoi  tupakoin, savuketta/päivä:

en käytä alkoholia  käytän alkoholia, annosta/viikko:

**Liikunta**

**Mitä liikuntaa tai hyötyliikuntaa harrastat ja kuinka usein:**

**Oletko kaatunut tai pelkäätkö kaatumista:**

**Mieliala ja muisti**

**Millaiseksi koet mielialasi:**

**Miten saat nukuttua:**

**Millaiseksi koet muistisi:**

**Mitkä asiat tuovat iloa elämääsi:**

**Oletko tyytyväinen elämääsi:**

kyllä  ei

**Sosiaaliset suhteet**

**Kuinka usein osallistut toimintaan tai harrastuksiin kodin ulkopuolella:**

**Mitä muita harrastuksia tai ajanviettotapoja sinulla on:**

**Kuinka usein sinun luonasi vierailaan tai käyt jonkun toisen luona:**

**Koetko olosi ajoittain yksinäiseksi:**

kyllä  en

**Selviydytkö omin voimin seuraavista toiminnoista:**

- kaupassa käynnistä  pankkiasioista
- kevyistä kotitöistä (ruuan valmistus, imurointi, tiskaus, pyykinpesu)
- raskaista kotitöistä (ikkunoiden pesu, mattojen tamppaus, puulämmitys, lumityöt, jne.)
- pienistä korjauksista

**Missä haluaisit saada apua:**

**Taloudellinen tila**

**Saatko joitakin seuraavista sosiaalisista etuuksista:**

- eläkkeensaajan asumistuki KELA
- käytössäni on sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu
- käytössäni on vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu
- muu etuus, mikä:

- etuusoikeuteni kaipaavat selvittämistä

**Riittävätkö tulosi pakollisiin menoihin:**

- kyllä  ei

Kiitos vastauksistasi.