

Omahoidon arviointi

Lomakkeen avulla on tarkoitus arvioida omahoitosi toteutumista.

Rastita, mikä alla olevista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten omahoitoasi.

Nykytilanne	Olen tyytyväinen tilanteeseen, ei tarvetta muutokseen	Olen melko tyytyväinen tilanteeseen, tarvitsen hieman muutosta	Minulla on tarvetta muutokseen
Ravinnon määrä ja laatu (ateriarytmi, kuitu, rasvat, suola)			
Paino ja vyötärön ympärys kg cm			
Päivittäinen liikunta			
Lepo ja uni			
Stressi			
Omat voimavarat			
Tupakointi en tupakoi			
Alkoholin käyttö en käytä alkoholia			
Lääkehoito			
Päivittäinen suuhygienia			

Omahoidon tavoitteeni ja hoitosuunnitelmani

Onko sinulla muuta terveyteen liittyvää, josta haluaisit keskustella?