

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 vyötärönympärys kg cm	☐	☐	☐
Päivittäinen liikunta	☐	☐	☐
Lepo ja uni	☐	☐	☐
Stressi	☐	☐	☐
Omat voimavarat	☐	☐	☐
Tupakointi ☐ en tupakoi	☐	☐	☐
Alkoholin käyttö ☐ en käytä alkoholia	☐	☐	☐
Lääkehoito	☐	☐	☐
Päivittäinen suuhygieniä	☐	☐	☐

Omahoidon tavoitteeni ja hoitosuunnitelmani

Onko sinulla muuta terveyteen liittyvää, josta haluaisit keskustella?