

EGENVÅRDSBLANKETT

Hälsa- och vårdplanen som du gör upp tillsammans med vårdaren och läkaren utgör stommen i din vård. Egenvårdsblanketten hjälper dig och hälso- och sjukvårdspersonalen vid vårdplaneringen.

Genom att fylla i denna blankett kan du förbereda dig inför mottagningsbesöket och hälso- och vårdplanen. Ta med dig även resultat av mätningar som du gjort hemma (t.ex. blodsocker-, blodtrycks- eller PEF-värden) då du kommer till mottgningen.

Bilden av min egenvård

Bilden består av faktorer som påverkar välbefinnandet – vilka av dem är viktiga för dig?



Namn

Födelseid

Datum

Person som hjälpte mig att fylla i blanketten

1. Hur mår jag? Egen bedömning av måendet

2. Mina sjukdomar?

3. Bedömning av faktorer som påverkar egenvården - hur är min situation just nu?

	jag är nöjd	det här önskar jag ändra på	det här vill jag ännu fundera på
En fungerande vardag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sömn och vila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Intressen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Matvanor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Munhälsan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egenuppföljning av hälsa och sjukdom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Användning av läkemedel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rusmedel, alkohol, tobak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Familj, närstående, vänner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sexualitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mentalt välbefinnande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Åtgärder som jag själv kan göra som stöder min egenvård

5. Vad önskar jag mig för stöd, av vem eller varifrån?

6. Saker som jag vill diskutera på mottagningen:

7. Allergier (läkemedel, födoämne mm.):

HÄLSO- OCH VÅRDPLANEN

Jag kan lita på vården
och dess kontinuitet

Saker som bekymrar
mig behandlas på en
och samma gång

Jag blir hörd och
min åsikt beaktas

Jag klarar av och
kan själv påverka

**HÄLSO- JA
VÅRDPLANEN
SOM STÖD I VÅRDEN**

Hälsö- och vårdplanen
minskar på upprepningar i
vården och onödiga besök

Hälsö- och vårdplanen
hjälpjer mig med egenvården
och ger råd om tjänster
som kan stöda mig

Med hjälp av hälsö-
och vårdplanen kan jag
försäkra mig om att alla
saker som är viktiga för
mig har behandlats



KASTE
stm.fi/kaste