

## Mitä on omahoito?

### Sinä olet oman elämäsi asiantuntija

Omahoidossa ihmisellä itsellään on aktiivinen rooli. Omahoito on sitä, kuinka itse huolehdit terveydestäsi ja sairauksien hoidosta terveydenhuollon ammattilaisten tuella. Omahoitoa ovat ravintoon, liikuntaan, tupakointiin ym. elämäntapoihin liittyvät päätöksesi ja tekosi. Siihen sisältyy myös sairauksien lääkehoito ja omatoiminen terveystilan seuranta. Omahoito tarkoittaa sitä, että sinä osallistut aktiivisesti omaan hoitoosi ja elintapamuutoksesi suunnitteluun ja toteuttamiseen.

#### **Omahoito eroaa itsehoidosta**

siinä, että itsehoidossa potilas hakee vaihtoehtoisia hoitoja ilman ammattihenkilön apua. Itsehoidossa käytetään erilaisia luontaistuotteita, kansanparannuskeinoja ja muita ei-lääketieteellisiä hoitoja.

**Itselääkintä** on ilman lääkemääräystä eli reseptiä, usein apteekkihenkilökunnalta saadun tiedon perusteella ostettujen lääkevalmisteiden käyttöä.

### Tietoa ja testejä terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi

Omahoito tarjoaa sinulle uusia työkaluja, joiden avulla voit ylläpitää omaa terveyttäsi ja ehkäistä mahdollisia sairauksia yhteistyössä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Keski-Uudellamaalla on asukkaiden käyttöön maksuttomia omahoito- ja itsepalvelupisteitä (esim. verenpaineen mittauspiste) sekä monipuolisia verkkopalveluita.

Verkkopalveluissa voi esimerkiksi tehdä sähköisen terveystarkastuksen, tutustua ja ottaa käyttöön valmennusohjelmia tai käyttää eOmahoito -tietopankkia ja Terveyskirjastoa, joihin on koottu aihekohtaista materiaalia. Verkkopalvelut perustuvat tutkittuun, ajantasaiseen tietoon ja ovat valtakunnallisesti merkittävien toimijoiden ylläpitämiä sivustoja. Juuri sinulle tarjolla olevista omahoitopalveluista löydät tietoa asuinpaikkasi verkkosivuilta. Verkkopalvelut myös auttavat paremmassa tiedonkulussa sinun ja terveydenhuollon ammattilaisen välillä.

### Omahoitoon tutustuminen yhdessä

Omahoitoa voidaan soveltaa laajasti erilaisiin tilanteisiin, kuten esimerkiksi kroonisten sairauksien seurantaan ja hoitoon, kuntoutumiseen tai mielenterveysongelmien hoitoon. Erityisesti pitkäaikaissairailla oman terveyden seuranta on elämän mittainen tehtävä ja joissakin kunnissa sähköiset omahoitopalvelut voivat olla tarkoitettu erityisesti pitkäaikaissairaille kuten esim. diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja tai reumaa sairastaville.

Tutustu eOmahoitokirjastoon: [www.terveysportti.fi/dtk/ohk/koti](http://www.terveysportti.fi/dtk/ohk/koti)

### Yhdistykset omahoidon tukena

Monet yhdistykset tarjoavat terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvää tietoa, yhteisöllistä toimintaa ja liikuntaryhmiä. Hinta on huokea ja joskus ilmainenkin, joten kynnystä osallistumiseen ei ole. Yhdistyksissä voidaan myös tutustua yhdessä tarjolla oleviin omahoitopalveluihin ja näin rohkaista ja ohjata jäseniä niiden käytössä. Terveydestä ja omahoidosta löytyy runsaasti tietoa myös osoitteesta [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi)