

Esitietolomake läheistään hoitavan hyvinvointi- ja terveystapaamiseen

Hyvä vastaaja

Läheistään hoitavan arkeen voi sisältyä merkityksellisyyttä ja läheisyyttä, mutta myös kuormitusta ja väsymystä. Hoito- ja auttamistilanteet voivat vaihdella, ja vastuu toisen hyvinvoinnista saattaa vaikuttaa omaan jaksamiseen, terveyteen ja elämänhallintaan. Laurea-ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden järjestämien maksuttomien terveystapaamisten tarkoituksena on pysähtyä yhdessä tarkastelemaan omaa hyvinvointiasi ja terveyttäsi. On usein hyödyllistä varata hetki oman tilanteen pohtimiseen ja siitä keskustelemiseen, vaikka arki olisi kiireistä. Tämä tukee omaa jaksamistasi ja voi vaikuttaa myönteisesti myös hoidettavan hyvinvointiin.

Tähän lomakkeeseen kootut keskeiset teemat voivat auttaa sinua tunnistamaan arkeesi vaikuttavia voimavaroja tai kuormittavia tekijöitä sekä pohtimaan keinoja arjen jaksamiseen ja hyvinvointiin yhdessä sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. Lomake on tarkoitettu ensisijaisesti omaan käyttöösi sekä hyvinvointi- ja terveystapaamisten keskustelujen pohjaksi. Jos mietit, onko tämä sinua varten, vastaus on kyllä!

Toimi seuraavasti:

1. Täytä esitietolomake. Kysymykset auttavat sinua pohtimaan, mitkä asiat arjessasi antavat sinulle voimaa ja mitkä kuormittavat.

2. Varaa itsellesi aika hyvinvointi- ja terveystapaamiseen. Hyvinkään ja Järvenpään ajanvarauskalentereihin pääset alla olevista linkeistä tai puhelinnumerolla. Ajanvarauslinkit löytyvät myös Keusoten sivuilta, hakusanalla hyvinvoiva omaishoitoperhe. Nurmijärven ajanvaraus toimii vain puhelimitse.

3. Ajanvarauskalenterin kautta ajan varaaminen:

- Valitse kunta valitsemalla oikea linkki, josta pääset varaamaan ajan
- Varaa aika Hyvinkäälle (Rentto Suutarinkatu 2) Linkki: [Varaa aikaa henkilön Hyvinvointitapaamiset Hyvinkää kanssa](#)
- Varaa aika Järvenpään (JUST Lääkärinkuja 1) Linkki: [Varaa aikaa henkilön Hyvinvointitapaamiset Järvenpää kanssa](#)
- Valitse hyvinvointi- ja terveystapaamisen toteutustapa. Lähi- tai etätapaaminen
- Valitse hyvinvointi- ja terveystapaamisen päivä (27.10–26.11.2026) ja tapaamisen kellon aika. Tapaaminen kestää noin 90 minuuttia.
- Anna tarvittavat tiedot, nimi ja sähköpostiosoite, johon saat vahvistuksen varauksesta. Paina lopuksi "Varaa". Jos valitsit etätapaamisen, vahvistusviesti sisältää Teams-linkin.

4. Puhelimitse ajan varaaminen:

Mikäli digitaalinen ajanvaraaminen ei ole mahdollista tai haluat varata ajan Nurmijärven toimipisteisiin (Kirkonkylän ja Klaukkalan kirjastot) voit tiedustella aikaa virka-aikana numerosta 050 497 1922 (Mervi Vornanen)

5. Ota täytetty esitietolomake tapaamiseen mukaan. Lomaketta käytetään hyvinvointi- ja terveystapaamisessa keskustelun tukena. Etätapaamisessa voit jakaa lomaketta ruudun kautta tai sanallisesti kertoa vastauksista.

6. Odota Hyvinkäällä Rentton, Järvenpään JUSTin ja Nurmijärven kirjastojen pääovien luona aulatilassa. Laurean opiskelijat hakevat sinut hyvinvointi- ja terveystapaamiseen.

Kaikki terveytesi liittyvät tiedot ovat luottamuksellisia. Antamiasi tietoja käytetään vain keskustelun pohjana. Tapaamisessa ei kerätä henkilökohtaisia terveystietoja, eikä niitä tallenneta asiakastietojärjestelmiin. Hyvinvointi- ja terveystapaaminen ei korvaa Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen tuottamia sosiaali- ja terveystapaamisia. Hyvinvointi- ja terveystapaamisia kehitetään Hyvinvoiva omaishoitoperhe -hankkeessa yhdessä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen ja Laurean ammattikorkeakoulun kanssa. Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

Opiskelijoita ohjaavien lehtoreiden yhteystiedot:

Tiina Leino (tiina.leino@laurea.fi) ja Minna Nikula (minna.nikula@laurea.fi),

Lisätietoja hankkeesta:

Mervi Vornanen (mervi.vornanen@keusote.fi), Kirsi Leinonen (kirsi.leinonen@laurea.fi)

Asiakkaan perustiedot

Sukunimi ja kutsumanimi	Ikä
Sähköpostiosoite	Asuinkunta
Toimin läheisauttajana ☐ Alaikäiselle lapselleni ☐ Täysi-ikäiselle lapselleni ☐ Puolisolleni ☐ Vanhemmalleni ☐ Kenelle_____	
Mikä on nykyinen työtilanteesi ☐ Työssä päätoimisesti ☐ Työssä osa-aikaisesti ☐ Eläkkeellä ☐ Työtön ☐ Päätoiminen opiskelija ☐ Joku muu, mikä	

Terveydentila

Millaiseksi arvioisit yleisen terveydentilasi? Ota huomioon fyysinen ja psyykkinen terveydentila ☐ Erinomainen ☐ Hyvä ☐ Keskinkertainen ☐ Huono		
Onko sinulla kipuja? ☐ Ei ☐ Lievää ☐ Kohtalaista ☐ Kovaa ☐ Ajoittain sietämätöntä Miten usein kipuja ilmenee:		
Onko sinulla nyt tai aiemmin ollut seuraavia vaivoja, oireita, sairauksia tai kokemuksia?		
☐ Allergiat	☐ Mielenterveyteen liittyvä oire tai sairaus	☐ Tarkkaavaisuuteen/keskittymiskykyyn liittyvä oire
☐ Hengityselinten sairaus	☐ Migreeni/usein toistuva päänsärky	☐ Muistiin liittyvä oire
☐ Huimausta/tasapainohäiriötä/pyörtymistä	☐ Neurologinen sairaus	☐ Leikkaukset tai muut toimenpiteet
☐ Ihosairaus/ihottuma	☐ Sydänsairaus	☐ Reuma/nivelsairaus
☐ Kilpirauhasen sairaus	☐ Rintakipu raskautuksessa	☐ Tuki- ja liikuntaelinten sairaus
☐ Ruoansulatuselimistön sairaus/vatsaongelmat	☐ Verenkiertohäiriö/korkea verenpaine	☐ Arkeen vaikuttava tapaturma/vamma
☐ Lähisuhdeväkivalta (fyysinen, henkinen tai taloudellinen)	☐ Rytmihäiriöt	☐ Työstä aiheutuneet sairaudet
Onko lähisuvussasi ollut seuraavia sairauksia?		
☐ Aivoverenkiertohäiriö	☐ Diabetes	☐ Sydänsairaus
☐ Alkoholismi	☐ Mielenterveyden häiriö	☐ Syöpä
☐ Allergia/astma	☐ Reuma	☐ Verenpainetauti
Jos käytössäsi on lääkkeitä, onko lääkkeiden käytössäsi jotain, mikä on jäänyt epäselväksi tai askarruttaa? ☐ Ei ☐ Kyllä		

Onko sinulla säännöllinen hoitosuhde terveydenhuollossa tai mahdollisuus työterveyshuoltoon?			
☐ Ei ☐ Kyllä Missä: _____			
Pituus (cm)	Paino (kg)	Vyötärönympärys (cm)	Verenpaine (viimeisin mitta)
Oletko saanut seuraavat rokotukset?			
Jäykkäkouristus- ja kurkkumätärokote (Tetanus)	☐ Kyllä	☐ En	☐ En tiedä
Tuhkarokko-, sikotauti- ja vihuriokkorokote (MPR)	☐ Kyllä	☐ En	☐ En tiedä
Otatko vuosittain influenssarokotuksen	☐ Kyllä	☐ En	☐ En tiedä
Pneumokokkirokote	☐ Kyllä	☐ En	☐ En tiedä
Vyöruusurokote	☐ Kyllä	☐ En	☐ En tiedä
Oletko ollut kuntoutuksessa tai sopeutumisvalmennuskursseilla?			
☐ En ☐ En, mutta olen kiinnostunut saamaan lisätietoa ☐ Kyllä, missä ja milloin:			
Millainen on näkökykysi (jos silmälasit, niiden kanssa)			
☐ Näen lukea normaalisti			
☐ Lukeminen tuottaa vaikeuksia. Millä tavalla?			

☐ En näe lukea			
Oletko käynyt silmälääkärin / optikon tutkimuksessa?			
☐ Käyn säännöllisesti, edellinen käynti: _____			
☐ Käyn satunnaisesti, edellinen käynti: _____			
☐ En ole käynyt / en muista milloin edellinen käynti			
Minkälainen on kuulosi (jos kuulolaite, sen kanssa)?			
☐ Kuulen hyvin tavallisen puheen			
☐ Puheen kuuleminen tuottaa vaikeuksia			
Onko sinulla virtsaamiseen liittyviä vaivoja			
☐ Virtsan karkailua			
☐ Tihentynyttä virtsaamistarvetta			
☐ Virtsantulon ongelmia			
Toimiiko vatsasi hyvin?			
☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Ei aina			

Suun terveydentila

Milloin olet viimeksi käynyt suun terveydenhuollon vastaanotolla?
Onko hampaissasi kipua, vihlontaa tai lohkeamia?
☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Satunnaisesti
Onko makuaistissasi muutoksia?
☐ Kyllä ☐ Ei
Vuotavatko ikenesi verta tai onko arkuutta?
☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Satunnaisesti

Milloin olet viimeksi käynyt suun terveydenhuollon vastaanotolla?
Onnistuuko pureskelu ja puhuminen normaalisti? ☐ Kyllä ☐ Ei
Tuntuuko suu kuivalta, onko limakalvoilla kirvelyä? Saatko nieletä ruoan vaivatta? ☐ Kyllä ☐ Ei

Terveystottumukset

Ruoka	☐ Syön säännöllisesti 3–5 tunnin välein ☐ Syön monipuolisesti vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä (n. kuusi kourallista/päivä) ☐ Syön kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa ☐ Syön täysjyväviljatuotteita (leipä, puurot, pasta) päivittäin ☐ Käytän kasvirasvoja päivittäin (esim. kasvirasvavalevite, kasviöljyt) Juon pääasiassa ruokajuomana ☐ vettä ☐ maitoa / piimää ☐ jotain muuta, mitä _____ Juon pääasiassa janojuomana ☐ vettä ☐ mehua / virvoitusjuomia ☐ jotain muuta, mitä _____ Kiinnitän huomiota ☐ suolan määrään ☐ sokerin määrään ☐ rasvojen laatuun ☐ Käytän D-vitamiinilisää säännöllisesti. Vahvuus: _____ ☐ Käytän muita lisäravinteita. Mitä: _____ Onko sinulla erityisruokavaliota? ☐ Ei ☐ Kyllä, mikä? _____															
Liikunta	Liikutko vähintään 30 minuuttia päivässä? ☐ Kyllä ☐ Toisinaan ☐ En Sisältyykö viikkoosi myös hengästyttävää liikuntaa? ☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Satunnaisesti Sisältyykö liikuntaasi lihaskuntaa ja liikehallintaa vahvistavaa liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa (esim. porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali)? ☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Satunnaisesti Haluaisitko lisätä liikkumisen määrää arjessasi? ☐ Kyllä ☐ Ei															
Uni	Saatko mielestäsi riittävästi nukuttua? ☐ Kyllä ☐ En ☐ Satunnaisesti Jos vastasit ”en” tai ”satunnaisesti”, mistä arvioisit mahdollisen vähäisen unimäärän johtuvan?															
Päihteet	<table border="0"> <tr> <td>Tupakoitko?</td><td>☐ En</td><td>☐ Kyllä</td></tr> <tr> <td>Käytätkö muita nikotiinituotteita?</td><td>☐ En</td><td>☐ Kyllä, mitä _____</td></tr> <tr> <td>Käytätkö nuuskaa?</td><td>☐ En</td><td>☐ Kyllä</td></tr> <tr> <td>Käytätkö alkoholia?</td><td>☐ En</td><td>☐ Kyllä, täytä lomakkeen lopussa oleva Audit-C kysely.</td></tr> <tr> <td>Käytätkö huumausaineita tai lääkkeitä päihtymistarkoituksessa?</td><td>☐ En</td><td>☐ Kyllä, mitä olet käyttänyt/käytät?</td></tr> </table>	Tupakoitko?	☐ En	☐ Kyllä	Käytätkö muita nikotiinituotteita?	☐ En	☐ Kyllä, mitä _____	Käytätkö nuuskaa?	☐ En	☐ Kyllä	Käytätkö alkoholia?	☐ En	☐ Kyllä, täytä lomakkeen lopussa oleva Audit-C kysely.	Käytätkö huumausaineita tai lääkkeitä päihtymistarkoituksessa?	☐ En	☐ Kyllä, mitä olet käyttänyt/käytät?
Tupakoitko?	☐ En	☐ Kyllä														
Käytätkö muita nikotiinituotteita?	☐ En	☐ Kyllä, mitä _____														
Käytätkö nuuskaa?	☐ En	☐ Kyllä														
Käytätkö alkoholia?	☐ En	☐ Kyllä, täytä lomakkeen lopussa oleva Audit-C kysely.														
Käytätkö huumausaineita tai lääkkeitä päihtymistarkoituksessa?	☐ En	☐ Kyllä, mitä olet käyttänyt/käytät?														
Pelaaminen	Aiheuttaako raha- tai nettipelaaminen sinulle jotakin haittoja? ☐ Ei ☐ Kyllä, millaisia?															

Ruoka	☐ Syön säännöllisesti 3–5 tunnin välein ☐ Syön monipuolisesti vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä (n. kuusi kourallista/päivä) ☐ Syön kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa ☐ Syön täysjyväviljatuotteita (leipä, puurot, pasta) päivittäin ☐ Käytän kasvirasvoja päivittäin (esim. kasvirasvavalevite, kasviöljyt) Juon pääasiassa ruokajuomana ☐ vettä ☐ maitoa / piimää ☐ jotain muuta, mitä _____ Juon pääasiassa janojuomana ☐ vettä ☐ mehua / virvoitusjuomia ☐ jotain muuta, mitä _____ Kiinnitän huomiota ☐ suolan määrään ☐ sokerin määrään ☐ rasvojen laatuun ☐ Käytän D-vitamiinilisää säännöllisesti. Vahvuus: _____ ☐ Käytän muita lisäravinteita. Mitä: _____ Onko sinulla erityisruokavaliota? ☐ Ei ☐ Kyllä, mikä? _____
Ruutuaika	Kuinka kauan aikaa päivästä vietät ruudun ääressä (tv, tietokone, puhelin tmv.)? ☐ alle 2 h ☐ 2–4 h ☐ 4–6 h ☐ yli 6 h

Läheishoitotilanne

Seuraavan osion kysymykset perustuvat COPE Omaishoitajan / läheistään avustavan henkilön tuen tarpeen arviointilomakkeen kysymyksiin. (COPE Index – February 2009 / Suomenkielinen lomake: © Kelan tutkimus 2015)

Arvioi, kuinka monta tuntia viikossa käytät aikaa hoitamiseen ja avustamiseen:	
Missä sinä ja hoitamasi/avustamasi henkilö asutte?	☐ Samassa taloudessa ☐ Eri taloudessa, mutta samassa rakennuksessa ☐ Kävelymatkan etäisyydellä 10 minuutin auto-, bussi- tai junamatkan etäisyydellä ☐ 30 minuutin auto-, bussi- tai junamatkan etäisyydellä ☐ 1 tunnin auto-, bussi- tai junamatkan etäisyydellä ☐ Yli tunnin auto-, bussi- tai junamatkan etäisyydellä

1. Tunnetko pärjääväsi hyvin omaishoitajana/avustajana?	4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan
2. Pidätkö omaishoitoa/avustamista liian vaativana?	4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan
3. Vaikeuttaako omaishoitajana toimiminen/avustaminen omien ystävyyssuhteittesi ylläpitoa?	4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan 1 ☐ Ei koske minua
4. Vaikuttaako omaishoito/ avustaminen kielteisesti omaan fyysiseen terveydentilaasi?	4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan
5. Vaikeuttaako omaishoito/ avustaminen sinun ja perheenjäsentesi suhteita?	4 ☐ Aina 3 ☐ Usein

		2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan 1 ☐ Ei koske minua	
6. Aiheuttaako omaishoitajuus/ avustaminen sinulle taloudellisia vaikeuksia?		4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan	
7. Tunnetko olevasi ansassa roolissasi omaishoitajana/avustajana?		4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan	
8. Tunnetko saavasi hyvin tukea ystäviltäsi ja/tai naapureiltasi?		4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan 1 ☐ Ei koske minua	
9. Tuntuuko omaishoito/avustaminen sinusta vaivan arvoiselta?		4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan	
10. Tunnetko saavasi hyvin tukea perheeltäsi?		4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan 1 ☐ Ei koske minua	
11. Onko sinulla hyvä suhde hoitamaasi/avustamaasi henkilöön?		4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan	
12. Tunnetko saavasi hyvin tukea terveys- ja sosiaalipalveluista? (esimerkiksi julkinen, yksityinen, vapaaehtoinen)		4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan 1 ☐ Ei koske minua	
13. Tuntuuko sinusta siltä, että ihmiset yleisesti arvostavat läheisellesi antamaasi hoitoa/apua?		4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan	
14. Vaikuttaako omaishoito/ avustaminen kielteisesti omaan tunne-elämääsi?		4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan	
15. Tunnetko yleisesti ottaen saavasi hyvin tukea roolissasi omaishoitajana /avustajana?		4 ☐ Aina 3 ☐ Usein 2 ☐ Joskus 1 ☐ Ei koskaan	
Täytetään vastaanotolla: Kysymysten 1–15 pisteytys	Kysymykset 2, 3, 4, 5, 6, 7, 14	Kysymykset 1, 9, 11, 13	Kysymykset: 8, 10, 12, 15

Sosioekonominen tilanne, mieliala ja seksuaalisuus

Riittävätkö tulosi äkillisiin menoihin? ☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Vaihtelevasti
Tarvitsetko lisätietoa sosiaalietuuksista? ☐ Kyllä ☐ Ei
Kuinka usein osallistut toimintaan tai harrastuksiin kodin ulkopuolella:
Koetko sosiaalisen kanssakäymisen suvun, ystävien tai tuttavien kanssa riittäväksi? ☐ Kyllä ☐ En ☐ Vaihtelevasti Koetko yksinäisyyttä? ☐ En koskaan tai hyvin harvoin ☐ Silloin tällöin ☐ Jatkuvasti
Mitkä asiat tuottavat iloa arkeesi?
Oletko viimeisen kuukauden aikana usein ollut huolissasi tuntemastasi alakulosta, masentuneisuudesta tai toivottomuudesta? ☐ Kyllä ☐ En Oletko viimeisen kuukauden aikana usein ollut huolissasi kokemastasi mielenkiinnon puutteesta tai haluttomuudesta? ☐ Kyllä ☐ En
Oletko tällä hetkellä tyytyväinen läheisyyden, parisuhteen tai seksuaalisuuden toteutumiseen elämässäsi? ☐ Kyllä ☐ En ☐ Vaihtelevasti ☐ En halua vastata

Apuvälineet, ergonomia ja kodin turvallisuus

Ovatko nykyiset apuvälineet riittäviä tukemaan sinun jaksamistasi ja ergonomiaa sekä hoidettavan hyvinvointia? ☐ Kyllä ☐ Ei
Toivotko ohjausta apuväline- tai ergonomia-asioissa? ☐ Kyllä ☐ En
Toivotko lisätietoja teknologisista- ja digitaalisista arkea helpottavista ratkaisuista? ☐ Kyllä ☐ En
Onko kodissa riittävästi palovaroittimia? ☐ Kyllä ☐ Ei ☐ En tiedä Milloin palovaroittimien paristot on viimeksi tarkistettu _____ Palovaroittimien kunnossapitovastuu on taloyhtiöllä tai rakennuksen omistajalla. Aukkaan velvollisuus on testata laitetta säännöllisesti ja ilmoittaa vioista välittömästi kunnossapitovastuussa olevalle taholle.

Onko jotain muuta terveyteesi tai hyvinvointiisi liittyvää asiaa, josta haluaisit keskustella hyvinvointitapaamisen yhteydessä?

Liite: AUDIT-C Alkoholin riskikäyttöä kartoittava kolmen kysymyksen kysely



1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esimerkiksi pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- ☐ En koskaan 0 p.
- ☐ Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin 1 p.
- ☐ 2–4 kertaa kuukaudessa 2 p.
- ☐ 2–3 kertaa viikossa 3 p.
- ☐ 4 kertaa viikossa tai useammin 4 p.

2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

- ☐ 1–2 annosta 0 p.
- ☐ 3–4 annosta 1 p.
- ☐ 5–6 annosta 2 p.
- ☐ 7–9 annosta 3 p.
- ☐ 10 annosta tai enemmän 4 p.

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- ☐ En koskaan 0 p.
- ☐ Harvemmin kuin kerran kuukaudessa 1 p.
- ☐ Kerran kuukaudessa 2 p.
- ☐ Kerran viikossa 3 p.
- ☐ Päivittäin tai lähes päivittäin 4 p.

Pisteet yhteensä: _____