

Partners:



School  
of Health  
Sciences



# VINKKEJÄ TERVEYSTIETOJESI KÄSITTELYYN



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Oman terveytesi ymmärtäminen on tärkeää, jotta voit pitää huolta itsestäsi. Joskus terveystietoa voi olla vaikea ymmärtää, mutta voit vaikuttaa siihen.**



### Ennen käyntiä:



Listaa asiat, kysymykset ja huolet, joita haluat ottaa vastaanotolla esille.



Kirjaa ylös kaikki käyttämäsi lääkitys ja niiden annostus.



Ota kelakortti ja mahdolliset paperiset terveystiedot mukaasi.



Pyydä tarvittaessa mukaasi lähiomainen tai ystävä auttamaan sinua muistamaan oleelliset asiat.



### Käynnin aikana:



Pyydä, että kaikki epäselvät termit kerrotaan kansankielellä.



Tee muistiinpanoja tai kysy voitko tallentaa keskustelunne myöhempää kertausta varten.



Kerro rohkeasti omista terveytesi liittyvistä ajatuksista ja huolista.



Puhu avoimesti ja kysy mikäli et ymmärrä jotain.



### Käynnin jälkeen:

**Sinun pitää pystyä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:**

Mikä on minun pääongelmani?

Mitä minun tulee tehdä?

Miksi sen tekeminen on minulle tärkeää?

**Jos et pysty vastaamaan yllä oleviin kysymyksiin muista rohkeasti nostaa asiat uudelleen puheeksi. Sosiaali-, terveys- ja kuntoutusalan asiantuntijasi auttavat sinua mielellään!**