

Miten valmistautua etävastaanottoon?

Monissa diabeteshoitopaikoissa on siirrytty kasvokkain vastaanotoista etävastaanottoon joko puhelimella, netin välityksellä tai terveystyöväkylän omahoitopolun kautta. Jotta vastaanottosi sujuisi mahdollisimman hyvin, olemme koonneet alle vinkkejä, kuinka voit valmistautua tähän uudenlaiseen tilanteeseen.

Etävastaanottoon valmistautuessa kannustamme sinua kuitenkin ensin pysähtymään ja pohtimaan, mitä sinulle kuuluu. Mieti, mitä koet itsellesi tärkeäksi ja ajankohtaiseksi ja mistä toivoisit niiden pohjalta keskusteltavan.

Voit lisäksi pohtia esimerkiksi seuraavia asioita. Tärkeät kysymykset kannattaa kirjoittaa paperille, jotta muistaa kysyä ne.

- Varaa esille mahdollinen hoitosuunnitelmasi ja lääkelistasi
- Mitä diabeteshoidollesi kuuluu?
- Onko hoitosuunnitelmassa sovittu/sovitut asiat toteutuneet?
 - Mikä niiden toteutumista on edistänyt?
 - Mikä niiden toteutumista on jarruttanut?
- Oletko ottanut lääkkeesi suunnitelman mukaan?
 - Tarvitseeko reseptejäsi uusia?
- Onko tarvetta kontroleihin?
 - Vuosikontrollit laboratoriossa
 - Silmänpohjakuvaus
 - Jalkojenhoitajalla käynti
 - Jos on tehty tutkimuksia, mitä haluaisit tietää vastauksista?
- Kuinka paljon olet mitannut verensokereita? Ja millaisella tasolla ne ovat olleet?
 - Oletko itse tutkinut tuloksia? Kuinka usein?
 - Oletko muuttanut hoitoa tulosten perusteella?
 - Onko tarvetta tihennetylle seurannalle vielä ennen etävastaanottoa?
- Jos sensoroit, oletko purkanut tiedot purkujärjestelmään hoitopaikan nähtäväksi?
 - Oletko itse tutkinut tuloksia? Kuinka usein?
 - Oletko muuttanut hoitoa tulosten perusteella?
- Jos sinulla on pumppuhoito, oletko purkanut tiedot purkujärjestelmään hoitopaikan nähtäväksi?
 - Oletko muuttanut annoksia edellisen kontrollin jälkeen?
- Milloin olet viimeksi mitannut verenpaineesi?
 - Onko tarvetta tihennetylle seurannalle ennen etävastaanottoa?
- Onko joitakin tilanteita, joista haluaisit keskustella diabeteshoitajan tai lääkärisi kanssa?
 - Matalia verensokereita?
 - Korkeita verensokereita?
 - Yön verensokereihin vaikuttavia asioita?
 - Sairaspäivän hoitoannoksia?
 - Liikuntatilanteiden ennakoimista?
- Saatko välinejakelusta riittävästi tarvikkeita, jotta voit toteuttaa omahoitoa?
 - Tarvitaanko uusintalähetettä välinejakeluun?
- Milloin itse toivot seuraavaa kontaktia diabeteshoitajaan tai lääkäriin?

Mieti vielä omia tavoitteitasi. Mihin itse haluaisit ja jaksaisit lähitulevaisuudessa panostaa? Mitä toimenpiteitä voisit itse tehdä jatkossa niin, että oma hyvinvointisi voisi vahvistua?