

Esitietolomake

Ravitsemusterapeutti Janne Makkonen - Jokiklinikka

Tämä on esitietolomake Janne Makkosen vastaanotolle. Lomakkeen täyttäminen ei ole pakollista, mutta lähtökohtaisesti hyödyllistä ainakin ennen ensikäyntiä. Tämä tehostaa ajankäyttöä vastaanotolla ja auttaa sinuakin pohtimaan tilannettasi jo etukäteen.

Lomakkeella voit valmiiksi kertoa tarpeistasi ja toiveistasi sekä esittää kysymyksiä.

Voit vastata lomakkeen kohtiin haluamallasi laajuudella ja niihin kohtiin kuin pystyt tai haluat. Halutessasi voit täyttää esimerkiksi lähinnä kohdat 1-3 ja jättää täyttämisen ruokavaliotietojen (4-5) käsittelyn pääosin vastaanotolle. Jatkokäynneillä lomakkeen täyttämistarve on tapauskohtaista. Tuo esille, jos täytät lomakkeen toisen puolesta.

Palauta vapaamuotoisesti täytetty lomake ennen vastaanottoa sähköpostin liitetiedostona osoitteeseen aspa@jokiklinikka.fi. Tarvittaessa voit tulostaa lomakkeen, täyttää sen käsin ja palauttaa Jokiklinikan toimipisteen asiakaspalveluun.

Lomakkeen palautuspäivämäärä (p.k.vvvv): _____

1. Henkilö- ja vastaanottotiedot

Etunimi: _____

Sukunimi: _____

Ikä: _____

Pituus (cm): _____

Paino (kg): _____

Puhelinnumero: _____

Sähköpostiosoite: _____

Vastaanottoaika (päivämäärä, klo): _____

Vastaanottotyyppi (lähi / puhelin / video): _____

Vastaanottokäynti (ensikäynti / jatkokäynti): _____

2. Terveys- ja elintapatiedot

Sairaudet/oireet ja niiden hoito: Tuo esille vapaamuotoisesti mahdolliset keskeiset perussairaudet ja oireet, niiden kesto ja hoito (elintapahoito, lääkehoito jne.).

Terveysarvot: Viimeisimpiä keskeisiä terveysarvoja (esim. verensokerit, kolesterolit, verenpaine jne.) ja mahdollisesti niissä tapahtuneita muutoksia jollain aikavälillä.

Painohistoria: Kuvaile hieman painohistoriaasi eri ikävaiheissa ja mahdollisia laihdutuskokemuksia. Jatkokäynneillä voit kuvailla edelliskäynnin välistä aikaa.

Ruokavaliotyyppi: Noudatatko tai pyritkö noudattamaan jotain tiettyä ruokavaliota, kuten suositusten mukaista, vähähiilihydraattista tai muuta erityisruokavaliota?

Liikunta ja fyysinen toimintakyky: Kuvaile tiiviisti liikuntatottumustesi muotoja ja määriä (hyötyliikunta, kuntoliikunta jne.) sekä fyysistä toimintakykyäsi.

Uni ja nukkuminen: Mihin aikaan käyt tyypillisesti illalla nukkumaan ja mihin aikaan heräät? Nukutko säännöllisesti päiväunia? Miten koet unesi riittävyyden ja laadun?

Päihteet: Käytätkö tupakkatuotteita, alkoholia tai muita päihteitä? Jos käytät, niin mitä tuotteita ja minkä verran tyypillisesti?

Elämäntilanne: Kokonaistilanteesi hahmottamiseksi tarpeellista lisätietoa. Esim. työ/työttömyys, opiskelu, eläkeläisyys, asumis- ja perhetilanne, kiireet, stressi jne.

3. Tarpeet ja tavoitteet

Ongelmat ja haasteet: Kuvaile vapaamuotoisesti ruokavalioon/elintapoihin liittyviä keskeisimpiä ongelmiasi tai muuten haasteitasi.

Avuntarve: Mihin asioihin ja minkälaista apua erityisesti toivot saavasi vastaanotolta?
Onko mielessäsi tiettyjä askarruttavia kysymyksiä, joihin kaipaat vastauksia?

Terveystavoitteet: Onko sinulla tiettyjä terveysarvoihin/terveyteen liittyviä tavoitteita (veriarvot, paino/laihtuminen, lääkitysmuutokset yms.), jotka haluaisit saavuttaa?

4. Ruokavalion lisätiedot

Ateriarytmi: Noudatatko tai pyritkö noudattamaan jotain tiettyä ateriarytmiä? Kuinka monta aterialla useimmiten syöt päivässä (kaikki syömiset ja energiapitoiset juomat mukaan lukien) ja mihin aikoihin?

Ruoka-aineet: Painottuvatko ruokavaliossasi jotkin tietyt hiilihydraattien (viljat, peruna, hedelmät, marjat, kasvikset jne.), proteiinien (liha, kana, kala, munat, maitotuotteet, kasviproteiinit jne.) ja/tai rasvojen lähteet (kasviöljyt, levitteet, kermat, pähkinät jne.)?

Hiilihydraatti-, proteiini- ja rasvamäärät: Noudatatko tai pyritkö noudattamaan jotain tiettyä suunnitelmaa hiilihydraattien, proteiinien ja/tai rasvojen määrissä? Jos sinulla on käsitystä päivittäisistä ja/tai ateriakohtaisista määristäsi (g), niin tuo niitä esille.

Ruokarajoitteet: Onko sinulla esimerkiksi allergia-, yliherkkyys-, sairaus-, terveys- tai vakaumusyistä johtuvia ruokarajoituksia? Jos on, niin minkälaisia ja mistä syistä?

Ruoanlaitto ja valmisruoat: Laitatko pääsääntöisesti itse ruokaa vai laittaako joku toinen puolestasi? Syötkö säännöllisesti ravintolaruokaa tai valmisaterioita? Jos syöt, niin minkälaista ravintolaruokaa / minkälaisia aterioita ja miten usein?

Herkuttelu ja pikaruokat: Syötkö säännöllisesti makeita/suolaisia herkkuja tai muuta pikaruokaa, kuten karkit, suklaa, jäätelö, leivonnaiset, sipsit, hampurilaiset, pitsat yms.? Jos syöt, niin minkälaisia herkkuja/ruokia ja miten usein?

Juomat: Mitä juot yleensä ruoka- ja janojuomana? Juotko säännöllisesti kahvia tai teetä? Entä jonkinlaisia mehuja, limsoja, sokeripitoisia juomia tai energiajuomia? Ilmoita halutessasi tyypillisiä eri juomien juontimääriä.

Ravintolisät: Käytätkö säännöllisesti ravintolisiä, kuten vitamiini-, kivennäisaine-, kuitu-, proteiini- tai rasvahappolisiä yms.? Jos käytät, niin mitä tuotteita ja minkä verran?

5. Ruokavalion esimerkkipäivä

Havainnollista vielä halutessasi tarkemmin esimerkillä mitä, minkä verran, mihin aikoihin ja missä yleensä syöt ja juot perusarkepäivinä. Voit tuoda samalla esille eroja viikonloppuihin, antaa muuta lisätietoa ja pyytää myös palautetta eri asioista.

Tuo esille ruoat, juomat ja niiden määrät (dl, rkl, tl, g, kpl, viipaleita, siivua, palaa yms.) sillä tarkkuudella kuin pystyt tai tuntuu sopivalta. Mainitse pienetkin yleiset välipalat ja tilanteen mukaan ruokien laatu, valmistustapa ja elintarvikkeen kauppanimi.

Esimerkki havainnollistamisesta alkupäivän osalta (täytä esimerkin alle):

“Klo 7-8 aamupala (kotona): Yleensä n. 3 dl kaurapuuroa (veteen keitettynä) ja 1 dl mustikoita/mansikoita TAI 2 ruisleipää, joiden päällä oivariinia, juustosiivut (17 %) ja kurkkua. Lisänä usein 1-2 keitettyä kananmunaa ja juomana 2 dl vettä sekä 2 dl kahvia.

Klo 11-12 lounas (yleensä työpaikkaravintolassa): n. 100-150 g (tai 1/4 lautasellista) lihaa/kanaa/kalaa, vajaa puoli lautasellista kasviksia/salaattia, 3-4 perunaa tai n. 3-4 dl riisiä/pastaa. Juomana 2 dl kevytmaitoa. Jälkiruoaksi 1-2 krt viikossa pulla.” jne.