RASHVKY aikuisneuvolan vuosikatsauksen runko (Seula-ohjelma) vuonna 2022

FYYSISET SEIKAT

- lähinäkö
- kaukonäkö
- ryhmäkuulo
- vyötärönympärys
- verenpaine
- PEF keuhkojen puhallusvoima
- hampaat
- tasapaino
- jalkojen verenkierto ja kunto
- diabeetikon jalkojen ihotunto

VERENKUVA

- folaatti ja B12-vitamiini
- verensokeri, diabetes ei tiedossa
- HbA1c, diabetes ei tiedossa
- TSH
- kolesteroli
- LDL-kol, HDL-kol, triglyseridit
- PSA miehet
- PAPA naiset

PERINNÖLLISET SEIKAT

- normaali/varhainen menopaussi-ikä
- suolistosyöpää suvussa
- DM suvussa
- glaukoomaa suvussa – ohjaus painemittaukseen
- hentoutta lapsena – altistaa osteoporoosille
- murtumia aiemmin

RUOKAVALIO

- proteiinin saanti päivittäin noin 80 g
- kasviksia, hedelmiä päivittäin

--- Seulan rakenne on päivitettävissä ja sieltä tulostetaan käynnin jälkeen raportti voimavaroista ja riskitekijöistä suosituksineen. Tulosten pohjalta kootaan Vuosikatsaus laajasti uutisoiden ---

LÄÄKITYS

- tetanussuoja
- muut rokotteet: influenssa, pneumokokki, punkki
- lääkelistan päivitys
- d-vitamiini
- muut lääkkeenomaiset valmisteet
- unilääke

VIRTSA- ja seksuaaliongelmat

- virtsavaivat
- seksuaaliongelmat

TARVE YKSILÖLLISELLE HOITOSUUNNITELMALLE

SOSIAALISET SEIKAT

- asuu toisen kanssa/yksin
- asunnon soveltuvuus ikääntyvälle

PÄIHTEET

- alkoholia aiemmin
- alkoholia ei lainkaan tai kohtuullisesti nykyään
- tupakointi

MIELIALA ja MUISTI

- arjessa iloa tuottavia seikkoja
- ahdistuneisuutta tai jatkuvia huolia
- yksinäisyyden kokemus
- mistä asiointiapua tarvittaessa
- väkivaltaa kohdannut
- toimeentulon riittävyys
- muistipulmia, muistikysely itselle/läheiselle -lomake
- tulevaisuuden suunnitelmia

AKTIIVISUUS

- eläköityminen normaali-iässä/jatkaa työssä
- ajokortti, kännykkä ja pankkikortti
- tietokone käytössä
- kodin ulkopuolinen harrastus
- pelaaminen
- liikuntaa yli 30 min päivittäin
- yhteisöllisyys
- tahdonilmaukset