

Maanantait ovat valtakunnallisesti kiireisiä päiviä terveydenhuollossa ja kontaktien määrät terveysasemalla ovat keskimääräistä suurempia. Mikäli asianne on kiireetön, kannattaa terveysasemalle olla yhteydessä aikavälillä tiistai–perjantai. Puheluunne vastaa sairaanhoitaja, joka auttaa teitä varaamaan teille sopivan ajan, tarvittaessa lääkäriä konsultoiden. Kiireettömän lääkärivastaanoton keskimääräinen jonoaika ilmoitetaan kuukausittain Lumijoen kunnan nettisivuilla.

Kiireettömän vastaanoton/yhteydenoton asioiden esimerkkejä:

- Viikkoja – kuukausia samankaltaisena jatkuneet raaja-, lihas-, nivel-, ja selkäkiput.
- Viikkoja – kuukausia samankaltaisena jatkuneet mahakivut tai vatsan toiminnan ongelmat.
- Pidempään eli viikkoja – kuukausia samankaltaisena jatkuneet päänsäryt, huimaus, sykkeen häiriöt.
- Pitkään korkealla ollut verenpaine (140–170).
- Pidempään jatkunut väsymys, uupumus, suorituskyvyn lasku.
- Allergiat, ihottumat.
- Pidempään jatkuneet virtsavaivat.
- Ehkäisy/hormonaaliseen kiertoon vaikuttavat asiat.
- Luomet, muut pidempään olleet ihomuutokset.
- Määräaikaiskontrollit esimerkiksi diabeteksen, verenpaineen, osteoporoosin tms. pitkäaikaissairauden vuoksi.
- **Lääke- ja reseptiasiat**, kuten erityiskorvattavuuslausunnot tai PKV- eli kolmio- eli psyyke- ja voimakkaiden kipulääkkeiden tarpeen arviot.
- **Lausunnot ja todistukset:** Erityiskorvattavuuslausunnot lääkkeitä, välineistä, ajokorttilausunnot, aselupalausunnot, edunvalvonta, C-lausunto vammais- ja hoitotukea varten, invapysäköinti, ajoneuvoveron palautus, KELA:n lausunnot, COVID-19 sairausloma/tartuntatauditodistukset. Lausunnot tulee tehdä huolella, sillä niillä on potilaalle suuri merkitys. Emme siksi tee lausuntoja kiireellisten asioiden katsomiseen varatulla ajalla. **Ilmoitattehan lausuntoasiasta ajoissa terveyskeskukseen!** Näin varmistatte, ettei esimerkiksi vanha ajokortti- tai invapysäköintilupa ehdi vanheta ennen uuden saamista/arviota.
- **Laboratoriokokeiden** tiedustelut, ellei teitä ole ohjeistettu kysymään niitä juuri maanantaina tai muuten ennalta sovitusti kiireellisesti.
- Terveystarkastukset asevelvollisille, työttömien terveystarkastukset sekä muut terveystarkastukset.

Yleisohjeita

Kiireettömällä vastaanotolla on käytössä hieman enemmän aikaa. On myös mahdollista, että hoitaja tai lääkäri ohjeistaa teille jo etukäteen ennen vastaanottoa otettavia tutkimuksia, kuten röntgen- tai laboratoriotutkimuksia.

Mikäli teillä on **verenpainelääkitys, korkea verenpaine** tai esimerkiksi huimausta, päänsärkyä, väsymystä, jalkaturvotuksia, pyytää hoitaja usein, että otatte vastaanotolle mukaan neljän (4) vuorokauden verenpaineseurannan. Seuranta suoritetaan aamuin illoin parimittauksin samasta raajasta ja ylös tulee merkitä systolinen paine, diastolinen paine ja pulssi. Neljä (4) mittausta päivässä vähintään neljän (4) vuorokauden ajan. Seuranta on muutoinkin suositeltavaa tehdä 1–2 kertaa vuodessa.

Mikäli teillä on **diabetes** ja verensokerimittari kotonanne, on diabetekseen liittyvissä käyneissä suositeltavaa mitata verensokereita muutama päivä tihennetyksi ennen vastaanottoa ja ottaa tulokset mukaan vastaanotolle.

Mikäli teillä on säännöllisesti käytössä enemmän kuin kolme lääketta, suosittelimme ottamaan ajantasaisen **lääkelistan** mukaan vastaanotolle. Tavoitteenamme on pitää lääkelistat potilastietojärjestelmässämme jatkuvasti ajan tasalla. Lista pitää päivittää käsin kaikista muista, kuin Lumijoella määrättyistä lääkkeistä. Tilanne on sama suuressa osassa Suomen kuntia.

Lääkärin toisesta terveystieteisestä tai sairaalasta määräämät kontrollit toteutamme suositusten ja ohjeiden mukaisesti. Koska saamme vain osasta muualta tapahtuneesta hoidosta tiedon automaattisesti, muistakaa aina silti soittaa ajanvaraukseen ohjeet muualta saatuanne.

Omakanta

Lääkärin kirjaus potilasasiakirjoihin näkyy lääkärin hyväksytyä tekstin Omakannassa. Palvelusta näkyy kaikkien terveydenhuollon toimipisteiden tekstit, reseptit ja laboratoriotulokset. Suosittelemme Omakannan käyttöönottoa. Omakantaan tallentuvat ne tiedot, jotka sinusta on kirjattu terveydenhuollossa. Ohjaammekin yhä enemmän potilaan katsomaan esimerkiksi lääkärin tulkintaa laboratoriovastauksista Omakannasta. Tämä sujuvoittaa kaikkien potilaiden hoitoa ja helpottaa tiedon saatavuutta. Mikäli teillä ei ole Omakantaa käytössä tai lääkärin vastaus on kiireellinen, vakava tai moniulotteinen, lääkäri tai hoitaja soittaa teille henkilökohtaisesti. Mikäli asioitte esimerkiksi kotihoidon, seniorihoitajan tai esimerkiksi neuvolan asiakkaana, voi ko. hoitaja välittää teille lääkärin kannanoton.

Ohjeistus Omakannan käyttöön löytyy osoitteesta <https://www.kanta.fi/omakanta>

Aina, jos jokin on epäselvää, epäilyttää ja vastausta ei esimerkiksi näistä ohjeista löydy, olkaa yhteydessä terveysasemalle. Tervetuloa!

Laatinut 19.10.2022 Lumijoen terveysaseman Terveystesi Palvelut Oy:n vastaava lääkäri Okke Nikkinen.