



Esite omaishoitajan terveystarkastuksesta

Omaishoitajana voit hakeutua maksuttomaan terveystarkastukseen hoitajan vastaanotolle, Suomussalmen, Hyrynsalmen, Sotkamon, Kuhmon, Ristijärven, Paltamon ja Kajaanin (yleislääketieteen poliklinikka) terveysasemalle.

Terveystarkastuksen tavoitteena on edistää terveydentilaasi, hyvinvointiasi sekä jaksamistasi omaishoitajuuden aikana. Terveystarkastus antaa sinulle kattavan kuvan terveydentilastasi.

Tarkastukseen kuuluu muun muassa:

- Terveydentilaa koskevia perustutkimuksia laboratoriotekoin ja erilaisin mittarein
- Omaishoitajuuden tarkastelua COPE-mittarilla ja keskustelun kautta
- Terveystottumusten ja elämäntapojen kartoitusta
- Opastusta päivittäisten terveyttä edistävien valintojen tekemiseen sekä mahdollisten tukipalveluiden hankintaan
- Tarvittaessa ohjaus lisätutkimuksiin ja muihin elämäntilannettasi tukevien palvelujen piiriin

Mikäli haluat tulla tarkastukseen, voit ottaa yhteyttä joko sähköisesti omasoten kautta tai puhelimitse vastuuhoitajaasi, tai mikäli sinulla ei vielä ole vastuuhoitajaa, omasotella tai soittamalla oman paikkakuntasi vastaanotolle.

Pidetään yhdessä huolta toisistamme ja terveydestämme!

Yhteystiedot vastaanotoille:

Sähköinen yhteydenotto tarjoaa vaihtoehdon yhteydenottoon terveyskeskukseen. Yhteydenotto onnistuu omasote-viestillä.

Hyrynsalmi 08- 61566200 (takaisinsoitto, valinta 2)
Kajaani ja Vuolijoki 08-61567207 (takaisinsoitto, valinta 1)
Kuhmo 08- 61565635 (takaisinsoitto, valinta 2)
Paltamo 08-61565322 (takaisinsoitto, valinta 2)
Ristijärvi 08-61565322 (takaisinsoitto, valinta 2)
Sotkamo 08-61565009 (takaisinsoitto, valinta 2)
Suomussalmi 08- 61566200 (takaisinsoitto, valinta 2)