**Omaishoitajan hyvinvointi- ja terveystarkastus**

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

Hyvinvointi- ja terveystarkastuksen tavoitteena on edistää terveydentilaasi, hyvinvointiasi sekä jaksamistasi omaishoitajuuden aikana. Terveystarkastus antaa sinulle kattavan kuvan terveydentilastasi.

Tarkastukseen kuuluu muun muassa:

* Terveydentilaa koskevia perustutkimuksia laboratoriokokein 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.

**Yhteystiedot vastaanotoille:**

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

Hyrynsalmi 08 6156 6200 (takaisinsoitto, valinta 1)

Kajaani ja Vuolijoki 08 6156 7207 (takaisinsoitto, valinta 1)

Kuhmo 08 6156 5635 (takaisinsoitto, valinta 2)

Paltamo 08 6156 5322 (takaisinsoitto, valinta 1)

Puolanka 040 7239 204

Ristijärvi 08 6156 5322 (takaisinsoitto, valinta 2)

Sotkamo 08 6156 5009 (takaisinsoitto, valinta 2)

Suomussalmi 08 6156 6200 (takaisinsoitto, valinta 2)

Pidetään yhdessä huolta toisistamme ja terveydestämme!