Ennen etävastaanottoa

Voit tutustua kysymyksiin ja tehdä halutessasi omia muistiinpanoja.
Keskitymme tapaamisessa sinulle tärkeimpiin asioihin. Lomaketta ei tarvitse täyttää tai palauttaa.

Mihin toivot eniten apua?

Mitä olet kokeillut ja miten se vaikutti?

Mikä helpottaa oireitasi?

Mikä pahentaa oireitasi?

Ruokailu ja allergiat

Voit palauttaa mieleesi yhden tavallisen päivän ateriat ja juomat.
Voit myös miettiä, mitä ruokia vältät allergian tai muun syyn vuoksi.

Ateriarytmi

Voit valita useita

- [ ] Syön säännöllisin väliajoin
- [ ] Syön pieniä määriä pitkin päivää
- [ ] Suurin osa syömisestä painottuu iltaan
- [ ] Aterioiden väli venyy usein pitkäksi
- [ ] Syömisajat vaihtelevat päivästä toiseen
- [ ] Jokin muu rytmi

Ruokahalu

Voit valita useita

- [ ] Nälkä tulee ennen aterioita
- [ ] Ruokahalu on usein vähäinen
- [ ] Tulen kylläiseksi jo pienestä annoksesta
- [ ] Aamulla ei juuri ole nälkä
- [ ] Nälkä tulee pian uudelleen aterian jälkeen
- [ ] Ruokahaluni vaihtelee paljon

Lämpimät ateriat

Valitse yksi

- ○ Harvemmin kuin kerran päivässä
- ○ Kaksi tai useampia päivässä
- ○ Yksi lämmin ateria päivässä
- ○ Määrä vaihtelee paljon

Mitä syöt ja juot tavallisena päivänä?

Kuvaile yksi päivä aamusta iltaan. Kerro aterioista, välipaloista ja juomista.

Ruoka-aineallergiat

Voit valita useita

- [ ] Ei tiedossa olevia ruoka-aineallergioita
- [ ] Epäilen ruoka-aineallergiaa
- [ ] Minulla on todettu ruoka-aineallergia

Kerro ruoka-aine, onko allergia todettu vai epäilty ja millaisia oireita olet saanut.

Muut allergiat

Kerro mille olet allerginen ja miten oireilet. Voit myös vastata ”ei tiedossa”.

Muut ruoat, joita vältät

Mitä olet jättänyt pois, mistä syystä ja onko siitä ollut apua? Voit myös vastata ”ei mitään”.

Vatsa ja suolen toiminta

Voit miettiä, miten vatsasi toimii tavallisena päivänä.
Yksi esimerkki tilanteesta, jossa vatsa oireili, auttaa kuvaamaan asiaa tapaamisessa.

Olo aterian jälkeen

Voit valita useita

- ☐ Vatsa tuntuu tavallisesti hyvältä
- ☐ Ilmavaivoja tai röyhtäilyä
- ☐ Närästystä tai hapanta nousua suuhun
- ☐ Väsymystä tai keskittymisen vaikeutta
- ☐ Vatsa turpoaa
- ☐ Pitkään jatkuva täysi olo
- ☐ Vatsakipua tai kouristelua
- ☐ Tulee nopeasti tarve päästä vessaan

Vatsaoireiden tavallisin ajankohta

Voit valita useita

- ☐ Jo syödessä tai heti syömisen jälkeen
- ☐ Tyhjällä vatsalla
- ☐ Ajankohta vaihtelee
- ☐ Myöhemmin aterian jälkeen
- ☐ Iltaisin tai öisin
- ☐ Minulla ei yleensä ole vatsaoireita

Kuinka usein suolesi toimii?

Valitse yksi

- ○ Enintään kaksi kertaa viikossa
- ○ Kerran päivässä
- ○ Vähintään neljä kertaa päivässä
- ○ 3–6 kertaa viikossa
- ○ 2–3 kertaa päivässä
- ○ Tiheys vaihtelee paljon

Ulosteen koostumus

Voit valita useita

- ☐ Kovaa tai papanamaista
- ☐ Löysää tai puuromaista
- ☐ Kova ja löysä vuorottelevat
- ☐ Uloste on tahmeaa
- ☐ Pehmeää ja muotoutunutta
- ☐ Vetistä
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Ulosteessa on limaa

Suolen tyhjeneminen

Voit valita useita

- ☐ Tavallisesti vaivatonta
- ☐ Joudun ponnistelemaan
- ☐ Vatsakipu helpottaa ulostamisen jälkeen
- ☐ Käyn aamulla useita kertoja peräkkäin
- ☐ Tarve tulee äkillisesti
- ☐ Tuntuu, ettei suoli tyhjene kokonaan
- ☐ Ulostamiseen liittyy kipua

Missä huomaat turvotusta?

Voit valita useita

- ☐ En huomaa turvotusta
- ☐ Sormissa tai käsissä
- ☐ Kasvoissa tai silmäluomissa
- ☐ Vatsa turpoaa tai tuntuu pingottuneelta
- ☐ Nilkoissa, jalkaterissä tai säärissä
- ☐ Muualla

Halutessasi tarkenna paikkaa tai vuorokaudenaikaa.

Jano, iho, lämpö ja hikoilu

Voit miettiä, mitä olet huomannut janosta, kuivuudesta, palelusta tai hikoilusta.
Halutessasi voit merkitä muistiin itsellesi tuttuja tuntemuksia.

Jano ja suun kuivuus

Voit valita useita

- [ ] Jano tuntuu minulle tavalliselta
- [ ] Tunnen harvoin janoa
- [ ] Minulla on usein jano
- [ ] Jano tuntuu etenkin iltaisin tai öisin
- [ ] Suu tuntuu kuivalta ilman janoa
- [ ] Herään yöllä juomaan

Millaisen juoman valitset mieluiten?

Valitse yksi

- ○ Kylmän tai viileän
- ○ Huoneenlämpöisen
- ○ Lämpimän tai kuuman
- ○ Ei erityistä mieltymystä

Virtsaaminen

Voit valita useita

- [ ] Virtsaaminen on tavallista ja vaivatonta
- [ ] Käyn päivällä usein virtsaamassa
- [ ] Tarve tulee äkillisesti
- [ ] Herään yöllä kerran virtsaamaan
- [ ] Herään yöllä useita kertoja virtsaamaan
- [ ] Käyn harvoin virtsaamassa

Iho ja kuivuus

Voit valita useita

- [ ] En ole huomannut oireita
- [ ] Iho on kuiva
- [ ] Iho kutisee
- [ ] Iho hilseilee
- [ ] Silmät tuntuvat kuivilta
- [ ] Huulet kuivuvat tai halkeilevat

Palelu ja kuumuus

Voit valita useita

- [ ] En ole huomannut oireita
- [ ] Kädet tai jalat palelevat usein
- [ ] Palelen herkästi muutenkin
- [ ] Minulle tulee herkästi kuuma
- [ ] Tulee äkillisiä kuumia aaltoja
- [ ] Kuuma ja kylmä olo vuorottelevat

Missä päin kehoa palelu tai kuumuus tuntuu selvimmin?

Hikoilu

Voit valita useita

- [ ] Hikoilu on minulle tavanomaista
- [ ] Hikoilen levossa
- [ ] Hikoilen jo kevyessä liikkeessä
- [ ] Hikoilen päivällä tavallista enemmän
- [ ] Hikoilen öisin
- [ ] Herään kuumuuteen tai hikoiluun

Uni, jaksaminen ja muu vointi

Ajattele viime viikkojen tavallisia päiviä ja öitä.
Voit tarkentaa omin sanoin, milloin muutokset mielialassa tuntuvat.

Uni

Voit valita useita

- [ ] Nukun yleensä hyvin
- [ ] Heräilen yön aikana
- [ ] Herään liian aikaisin
- [ ] Nukahtaminen kestää pitkään
- [ ] Herättyäni on vaikea nukahtaa uudelleen
- [ ] Herään aamulla väsyneenä

Miten väsymys näkyy arjessasi?

Voit valita useita

- [ ] Jaksan tavalliset toimeni hyvin
- [ ] Olo on voimaton tai vetämätön
- [ ] Keskittyminen on vaikeaa
- [ ] Minua nukuttaa päivällä
- [ ] Ajatus tuntuu hitaalta tai sumuiselta
- [ ] Pienikin tekeminen väsyttää

Milloin väsymys tuntuu eniten?

Voit valita useita

- [ ] En huomaa erityistä väsymystä
- [ ] Aterian jälkeen
- [ ] Illalla
- [ ] Ajankohta vaihtelee
- [ ] Heti herätessä tai aamupäivällä
- [ ] Iltapäivällä
- [ ] Lähes koko päivän

Mieliala

Voit valita useita

- [ ] Mielialani on minulle tavanomainen
- [ ] Olen usein levoton
- [ ] Mielialani vaihtelee selvästi
- [ ] Ärsyynnyn tavallista helpommin
- [ ] Mielialani on alakuloinen
- [ ] Olen usein jännittynyt

Milloin huomaat muutoksen mielialassasi selvimmin?

Hengitys, rintakehä ja limaisuus

Voit valita useita

- [ ] En ole huomannut oireita
- [ ] Tunnen tarvetta vetää syvään henkeä
- [ ] Rintakehässä tuntuu painetta
- [ ] Limaa kertyy nieluun
- [ ] Minua huokailuttaa usein
- [ ] Rintakehässä tuntuu kireyttä
- [ ] Nenä on usein tukkoinen tai limainen
- [ ] Limaa tuntuu alempana hengitysteissä

Kivut ja päänsärky

Jos kipuja esiintyy, voit miettiä, missä ja miten usein tunnet niitä.
Voit myös muistella, millaisessa tilanteessa kipu tai päänsärky tavallisesti alkaa.

Missä sinulla on ollut kipua tai jäykkyyttä?

Voit valita useita

- ☐ Ei kipua tai jäykkyyttä
- ☐ Selässä
- ☐ Lihaksissa
- ☐ Raajoissa
- ☐ Niskassa tai hartioissa
- ☐ Nivelissä
- ☐ Vatsassa tai lantion alueella
- ☐ Muualla

Tarkenna tarvittaessa omin sanoin. Päänsärystä kysytään alempana.

Kuinka usein tätä kipua on?

Valitse yksi

- ○ Minulla ei ole tätä kipua
- ○ Muutamana päivänä kuukaudessa
- ○ Päivittäin tai lähes päivittäin
- ○ Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ○ Viikoittain
- ○ Tiheys vaihtelee paljon

Kuinka usein päätäsi särkee?

Valitse yksi

- ○ Minulla ei yleensä ole päänsärkyä
- ○ Muutamana päivänä kuukaudessa
- ○ Päivittäin tai lähes päivittäin
- ○ Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ○ Viikoittain
- ○ Tiheys vaihtelee paljon

Missä päänsärky tuntuu?

Voit valita useita

- ☐ Minulla ei yleensä ole päänsärkyä
- ☐ Ohimolla
- ☐ Päälaella
- ☐ Molemmin puolin tai koko päässä
- ☐ Otsassa tai silmien takana
- ☐ Takaraivolla tai niskassa
- ☐ Pään toisella puolella
- ☐ Paikka vaihtelee

Milloin päänsärky tavallisesti alkaa?

Kerro esimerkiksi vuorokaudenaika tai toistuva tilanne. Jos sinulla on kuukautiset, voit kertoa myös kierron vaiheen.

Kuukautiset

Tämä sivu on sinulle, jos sinulla on kuukautiset.
Ajattele muutamaa viimeisintä kuukautiskiertoasi.

Kierron pituus vuodon alusta seuraavan vuodon alkuun

Valitse yksi

- ○ Alle 24 päivää
- ○ 24–35 päivää
- ○ Yli 35 päivää
- ○ Pituus vaihtelee selvästi
- ○ En osaa sanoa

Kuukautisvuodon kesto

Valitse yksi

- ○ 1–2 päivää
- ○ 3–5 päivää
- ○ 6–7 päivää
- ○ Yli 7 päivää
- ○ Kesto vaihtelee selvästi
- ○ En osaa sanoa

Vuodon määrä ja luonne

Voit valita useita

- ☐ Määrä on minulle tavanomainen
- ☐ Vuoto on niukkaa
- ☐ Vuoto on runsasta
- ☐ Vuodossa on hyytymiä
- ☐ Vuoto alkaa tai päättyy tiputteluun
- ☐ Tiputtelua myös kuukautisten välissä

Kuukautisiin liittyvän kivun ajankohta

Voit valita useita

- ☐ Minulla ei yleensä ole kuukautiskipua
- ☐ Ennen vuodon alkamista
- ☐ Vuodon alkaessa
- ☐ Myöhemmin vuodon aikana
- ☐ Vuodon päätyttyä
- ☐ Kierron puolivälissä

Kivun luonne

Voit valita useita

- ☐ Minulla ei yleensä ole kuukautiskipua
- ☐ Jomottava
- ☐ Kouristava
- ☐ Pistävä tai vihlaiseva
- ☐ Kipu säteilee selkään tai reisiin
- ☐ En osaa sanoa

Muut kierron yhteydessä toistuvat muutokset

Voit valita useita

- ☐ Vatsa turpoaa
- ☐ Suoli toimii tavallista löysemmin
- ☐ Vatsa menee ummelle
- ☐ Rinnat aristavat
- ☐ Päätä särkee
- ☐ Mieliala vaihtelee
- ☐ Väsyttää tavallista enemmän
- ☐ En ole huomannut toistuvaa muutosta