

Muistilista asiointiin sosiaali- ja terveydenhuollossa

Muistilista on tarkoitettu tueksi asiakkaalle, potilaalle, läheiselle tai toisen puolesta asioivalle henkilölle käytettäessä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita.

1. Valmistaudu käynteihin ja tapaamisiin **kirjaamalla** mieltä askarruttavat kysymykset ja asiat muistiin, kaikki ajankohtaiset oireet ja toiminnan rajoitukset
2. Tuo mukanasasi palveluihisi ja hoitoosi tarvittavat ja ajankohtaiset tiedot, mm. sairauskertomuskopiot (Kanta) ja laboratorio- tai kuvantamistutkimus tulokset **2 vuoden ajalta, sekä ajantasainen lääkityslista**. Pidä sitä yllä kaikista niistä lääkkeistä, itsehoitovalmisteista, luontaistuotteista ja rohdosvalmisteista, joita käytät.
3. Ota halutessani läheisesi / edunvalvojasi mukaan palvelu- ja hoitokäynneille. Yli 65-vuotiaiden on aina, jos mahdollista, ottaa omainen mukaan vastaanotolle.
4. Osallistu henkilöllisyytesi varmistamiseen käyttäessäsi palveluita ja ollessani hoidossa. Kerro nimesi ja henkilötunnuksesi aina itse. Lisäksi näytä kuvallinen henkilöllisyystodistus.
5. Pyydä ammattilaiselta lääkityslistasi.
6. Varmista, että ammattilaisilla on tiedossa erityistarpeeni, esimerkiksi tulkkauksen tarve.
7. Noudata sovittuja ohjeita. Kerro, jos ne tuottavat hankaluuksia.
8. Varmista mahdolliset epäselvyydet, jotka liittyvät annettuihin ohjeisiin. Kysy, jos jokin asia jää askarruttamaan. Pyydä tarvittaessa lisätietoa myös kirjallisesti.
9. Varmista, mihin tai keneen voit tarvittaessa olla yhteydessä.
10. Kun huomaat kehitettäviä asioita, ota asian puheeksi tai kerro niistä palautekanavien kautta.