



ITP-keskusteluopas

Tämä opas on suunniteltu avuksi kohdennettuihin keskusteluihin omista ITP-hoitotarpeistasi ja -mieltymyksistäsi hoitajasi tai hoitotiimisi kanssa.

- 1 Mieti, miten ITP:n hallinta sujui edellisen kuukauden aikana**, ja kirjoita muistiin, mikä on sinulle tärkeintä. Sinun ei tarvitse täyttää kaikkea: keskity asioihin, jotka ovat sinulle tärkeimpiä.
- 2 Kun olet valmis, merkitse sinulle tärkeimmät kysymykset tähdellä.**
- 3 Tuo täytetty opas seuraavaan tapaamiseen** ja keskustele siitä hoitotiimin jäsenen kanssa:
 - Käytä opasta apuna tärkeimpien hoitotavoitteiden määrittämiseen ja käy läpi muut asiat vuorollaan.
 - Auta hoitotiimiä ymmärtämään tavoitteesi ja se, mikä on sinulle tärkeintä arjessa.
- 4 Päätäkää yhdessä** tulevasta hoitosuunnitelmastasi.

Päivämäärä:

Merkitse muistiin tämän päivän päivämäärä, jotta voit seurata tuntemuksiasi ja niiden muuttumista ajan mittaan.

____ / ____ / ____

Omat tavoitteet

Kirjaa ensin lyhyen aikavälin tavoitteesi: mitkä asiat ovat sinulle tärkeimpiä juuri nyt (tällä viikolla / tässä kuussa)?

Esimerkiksi pitkä kävelylenkki koiran kanssa tällä viikolla.

Kirjaa sitten pitkän aikavälin tavoitteesi: mitkä asiat ovat sinulle tärkeimpiä tulevaisuudessa (seuraavan puolen vuoden aikana)?

Esimerkiksi pyöräilylomalle lähteminen kolmen kuukauden päästä.

Elämää ITP:n kanssa

ITP:n kanssa eläminen voi vaikuttaa hyvinvointiisi ja siihen, miten selviydyt päivittäisistä toiminnoista. **Arvioi alla olevien asteikkojen avulla, miten ITP vaikuttaa arkeesi. Ympyröi numero, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi.**

ITP-oireiden kanssa pärjääminen

Kuinka ITP-oireet ovat vaikuttaneet arkeesi edellisen kuukauden aikana (mm. väsymys, verenvuoto tai mustelmat)?



Toiminnoista suoriutuminen

Koetko pystyväsi suoriutumaan arkisista toiminnoista, kuten peseytymisestä, pukeutumisesta, ruuanlaitosta, kotitöistä ja ostoksista?



Henkinen hyvinvointi

Onko olosi positiivinen (ajatuksesi ja tunteesi ovat hallinnassa) vai enemmänkin negatiivinen (ahdistunut, harmistunut tai masentunut)?



Harrastaminen

Koetko pystyväsi harrastamaan asioita, joista nautit?



Ajanvietto perheen ja ystävien kanssa

Koetko pystyväsi viettämään aikaa perheen ja ystävien kanssa tai huolehtimaan heistä haluamallasi tavalla?



Työssä tai koulussa suoriutuminen

Koetko pystyväsi suoriutumaan hyvin työssä ja/tai opinnoissa?



Urheiluun ja liikuntaan osallistuminen

Koetko pystyväsi saavuttamaan urheilu- ja liikuntatavoitteesi?



Kirjoita tähän lisätietoja siitä, miten ITP vaikuttaa arkeesi.

ITP:n tehokas hallinta

Yhteistyö hoitotiimin kanssa on tärkeää, jotta löydätte juuri sinulle sopivan hoidon ja voit elää elämääsi haluamallasi tavalla. **Arvioi alla olevien asteikkojen avulla, mitä mieltä olet ITP-hoidostasi. Ympyröi numero, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi.**

Kuinka hyvin ITP-hoito auttaa sinua hallitsemaan/ ehkäisemään oireita (mm. väsymystä, verenvuotoa tai mustelmia)?



Kuinka tyytyväinen olet siihen, miten hoitosi ylläpitää tai lisää verihiihtaleiden tuotantoa?



Kuinka tyytyväinen olet siihen, kuinka usein saat hoitoa?



Kuinka tyytyväinen olet siihen, kuinka paljon verikokeita tarvitaan verihiihtaleiden määrän tarkistamiseen hoidon vuoksi?



Kuinka tyytyväinen olet siihen, miten hoitoa annetaan?



Kuinka helppoa hoitojen sovittaminen arkirotiineihisi on (esim. työmatkat, työ, ruokailut, nukkuminen)?



Kuinka helppoa hoidon suorittaminen on, kun rutiinisi muuttuvat, esim. loman aikana?



Kuinka tyytyväinen yleisesti ottaen olet samaasi hoitoon?



Huomioita:

Kirjoita tähän lisätietoja siitä, miten hoito vaikuttaa arkeesi, tai toivomuksia hoitotiimille.

ITP-hoito ja omat tavoitteesi

Vaikuttaako ITP tai ITP-hoito tällä hetkellä kykyysi saavuttaa henkilökohtaisia tavoitteitasi?

KYLLÄ EI

Kirjoita tähän lisätietoja siitä, miten ITP vaikuttaa henkilökohtaisiin tavoitteisiisi.

Tärkeimmät keskusteluaiheet seuraavalle käynnille

Palaa kysymyksiin ja merkitse sinulle tärkeimmät aiheet tähdellä.

Kirjoita tähän 1–3 tärkeintä aihetta, joista haluat keskustella seuraavalla ITP-käynnillä.

Lopuksi:

- Sano rohkeasti, jos sinusta tuntuu, että sinua ei kuunnella tai ongelmiasi ei oteta vakavasti.
- Kysy tarkennusta, jos et ymmärrä jotakin.