

## Omaishoitajan terveystarkastus

### Hyvä Omaishoitaja,

Omaishoitajana sinulla on lakisääteinen oikeus vapaaehtoiseen maksuttomaan terveystarkastukseen. Terveystarkastus on mahdollista tehdä sähköisesti. Terveystarkastuksessa selvitämme yleistä terveydentilaasi. Saat kohdennettua tietoa hyvinvoinnistasi ja terveydestäsi.

Täytä terveystarkastuslomake [Omaolo](#)-palvelussa. Voit lähettää tulokset omalle terveysasemallesi, josta ammattilainen ottaa sinuun yhteyttä.

### Toimi näin:

1. Tee terveystarkastus Omaolo-palvelussa silloin kun sinulle sopii.
2. Omaolo antaa tulostesi perusteella sopivat toimintaohjeet. Jos käytössäsi on nettiyhteys, sähköinen terveystarkastus kannattaa tehdä. Vastaamalla terveystarkastuksen kysymyksiin, saat kattavan raportin terveydentilastasi. Näet, miten henkinen hyvinvointisi ja elintapasi vaikuttavat sairausriskiisi sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiisi.

### Täytät sähköisen Omaolon terveystarkastuksen näin (kesto n. 30 min.)

- mene tietokoneella tai älylaitteella osoitteeseen [Omaolo.fi](#)
- valitse Terveystarkastus-osio ja hyväksy evästeet
- **tee arvio**
- valitse Jatka-painike
- valitse alueeksi oma kuntasi ja toimipisteeksi: Omaishoitajan terveystarkastus, Kanta-Häme
- saat arvion tuloksistasi ja jos valitset "Katso koko raportti" -kohdan, saat vielä kattavamman arvion vastauksistasi
- **tunnistaudu** verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella, niin voit lähettää ne terveyden-/sairaanhoitajan nähtäväksi tai tallentaa ne itsellesi.
- Ilman tunnistautumista tulokset eivät tallennu.
- **Hoitaja ottaa sinuun yhteyttä Omaolon viestillä tai puhelimitse viikon kuluessa**

Omaolo.fi -palvelussa voit hyödyntää myös monenlaisia hyvinvointivalmennuksia terveyttäsi edistämään. Ne löytyvät selatessasi Omaolon aloitussivun lopusta. Näitä valmennuksia voit käyttää myös vapaasti ja tunnistautumatta.

Mikäli et voi asioida sähköisesti Omaolon kautta, ota yhteyttä omalle terveysasemallesi. Voit varata ajan terveystarkastukseen tarpeen mukaisesti, normaali tarkastusväli on noin 2 vuotta.

Omaishoitajan terveystarkastukseen voi varata ajan myös soittamalla terveysasemalle. Terveysasemien yhteystiedot löytyvät alla olevasta osoitteesta

<https://omahame.fi/kiireeton-hoitajan-tai-laakarinvastaanotto>

Valitse paikkakunta ja saat näkyviin alueesi terveysasemien yhteystiedot.

Terveystarkastuksessa arvioidaan yhteistyössä hoitajan kanssa mahdollinen jatkotoimenpiteiden tarve. Mahdolliset tarvittavat terveystarkastuksen jälkeiset jatkotutkimukset laskutetaan voimassa olevan hinnaston mukaisesti.