



OHJE VALOKORTIN KÄYTÖN AVUKSI

Valokortin avulla seurataan saadun kokonaisvalomäärän ja -ajan seuranta pitkäällä aikavälillä. Kokonaisvaloaikaa kasvattavat lääkinälliset valohoidot kuten UVB, SUP tai PUVA hoidot, sekä etelänmatkat ja Suomessa otettu aurinko.

Valokortti on taitettu kätevään taskukokoon ja siihen mahtuvat neljän vuoden kirjaukset. Kortti on tarkoitus pitää mukana valohoidoissa ja lääkrillä asioidessa. Näin kortin merkinnöistä hahmottuu nopeasti ja vaivattomasti asiakkaan / potilaan valokäyttötyminen.

Korttiin merkitään ajanjakso, jolloin valohoitoa tai auringon valoa on saatu, esim. keinovalo-hoito, auringonotto Suomessa tai etelänmatka, sekä hoitoon liittyviä asioita. Kaikkiaan täytettäviä sarakkeita / rivejä on kymmenen.

- Vuosiluku, jolloin hoitajakso toteutuu, merkitään vuosi-sarakkeeseen.
- Hoitoaika merkitään päivämäärinä ko. kuukauden kohdalle (esim. 12.12.03-20.1.04).
Kuukaudet ovat juoksevana numerosarjoina omassa sarakkeessaan.
- Hoitajakso merkitään viivana / janana ko. kuukausien alle.
- Hoitokertojen lukumäärä merkitään numeroilla hoitajaksoa kuvaavan janan alle omalle rivilleen (esim. 15 krt.)
- Valohoidon laatu / laite kirjoitetaan lukumäärää ilmoittavan luvun alle omalle rivilleen (esim. UVB/ Waldmann; SUP/ Metec tai makuul. ; Salva-Puva /F 85/100 W tai Waldmann)
- Valohoito kertojen kokonaisannos jouleina tai aikana (esim. 6.25J/cm² tai 2t 39 min)
- Hoitopaikan voi kirjata seuraavalle riville (esim. HUS, Tyks tai T:re Ihopiste)
- Auringonottotunneista oma arvio, joko Suomen kesässä tai etelän reissulla (esim. kuukauden kesälomasta oli aktiivista auringossa oleilua 11 pvää eli 88 tuntia, jos ajatellaan päivittäiseksi ulkoiluajaksi 8 tuntia. Tai kahden viikon etelänmatkasta paistoi vain 8 pvää eli 64 tuntia)
- Oma arvio hoidon tuloksesta 1-10 asteikolla hoitajaksoittain (koko valohoitojakson esim. 30 krt. ajalta), myös kesäloman tai etelänmatkan ajan voi arvioida hoidon kannalta.
- Lääkkeet, ihon hoitoon suun kautta käytettävät (esim. Neotigason, Prednison jne.)
- Muita hoitoon vaikuttavia tekijöitä esim. muut sairaudet, valohoitosarjan katkeaminen jne.

Lisätietoja: Iholiitto, puh. (09) 7562 010 • Psoriasisliitto, puh. (09) 2511 900