



Elintapaohjaus diabetesta sairastavan hoidon kokonaisuudessa

Markku Vähätalo, LT, yleisl. erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Tarvitaanko diabeteksen hoidossa elintapaohjausta?

- Olemme tottuneet puhumaan elintapaohjauksesta erityisesti tyypin 2 diabeteksen hoidossa
- Uskomme, että elintavoilla on osuus diabeteksen kehittymisessä potilailla, joilla on siihen taipumusta
- Elintavoilla on myös huomattava merkitys hoidon onnistumisessa
- On jonkin verran epäselvää, miten kuvaillaan *epäsuotuisat elintavat*

Miten ohjattava ymmärtää käsitteen; suosittelen, perustelen, älä demonisoi

Sanotaan, että **tyypin 2** diabetes on elintapasairaus



Olisin valmis kärjistämään!



- **Myös tyypin 1 diabetes** on elintapasairaus
- Tyypin 1 diabeteksessä elintavoilla ei ole samanlaista laukaisevaa vaikutusta kuin tyypin 2 diabeteksessä
- Silti T1DM-potilaitten elintavoilla on huomattava merkitys hoidon onnistumiselle ja turvallisuudelle

Tästä seuraa: myös elintapaohjaus on tarpeellinen kaikentyyppisten diabeetikoitten hoidossa.



On tätä tutkittukin

- ▶ Effectiveness of a customised **mobile phone text messaging** intervention supported by data from activity monitors for improving lifestyle factors related to the risk of type 2 diabetes among women after gestational diabetes:
- ▶ Impact of lifestyle education for type 2 diabetes mellitus. A randomized controlled trial. Lifestyle education is effective in facilitating the control of T2DM and **reducing microalbuminuria**.
- ▶ Efficacy of individualized education in patients with type 2 diabetes mellitus
- ▶ **Osallistujien jatko seurannassa havaittiin, että elintapaohjauksen teho säilyi diabeteksen ilmaantuvuuden osalta ainakin 13 vuoden ajan, vaikka ohjaus lopetettiin keskimäärin neljän vuoden jälkeen (DPS-tutkimus)**

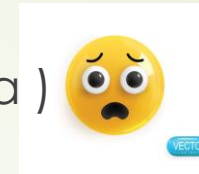


Miten päästään tuloksiin elintapaohjauksella?

- ▶ Olennaista on hoidonohjaajien hyvä koulutus ja motivaatio
- ▶ Seuraavaksi tärkein on ohjattavan **motivaatio**
 - ▶ Motivaatiota ei voi antaa ruiskeena mutta sitä voi herätellä
- ▶ Ohjattava on **tunnettava**
- ▶ Ohjaus tuskin onnistuu, jos se uudelle diabeetikolle
 - ▶ Annetaan kahtena A4:na
 - ▶ Annetaan lyhyen puhelun aikana (vaikka olisi tuttukin)
 - ▶ Annetaan etänä ennestään tuntemattomalle potilaalle

Miksi ohjattava pitäisi tuntea?

- ▶ Olemme aika erilaisia
- ▶ Vastaanottokykymme ovat vaihtelevia (etenkin vastasairastuneella)
- ▶ Muutoshalukkuus vaihtelee (ja kaikilla on edessä muutoksia)
- ▶ Nämä 2 asiaa olisi hyvä olla tiedossa ennen ohjauksen aloittamista
- ▶ Hätäinen ohjausyritys saattaa karahtaa kivelle
- ▶ **Ongelma:** resursseja yhä vähemmän
 - ▶ "kaikki tekevät kaikkea" (=kaikki osaavat vähänlaisesti)
- ▶ Ohjaus pitäisi voida suorittaa rauhallisesti
- ▶ Tässä tarvitaan hoitosuhde (sama hoitaja/lääkäri)
 - ▶ Onko enää nykyään mahdollista?





Onnistuuko ryhmäohjauksena?

Edut

- Resursseja säästyy
- Ohjattavansa tunteva voi saada koottua hyvän ryhmän
- Keskustelussa voi tulla esille enemmän hyödyllisiä näkökohtia

Haitat

- Aikojen yhteensovittaminen voi olla vaikeaa
- Kaikki eivät pidä/hyödy ryhmästä
- Kaikki eivät sovi ryhmään
- Voiko kaikkia asioita käsitellä ryhmässä?

=Ihan samoja asioita kuin aina ryhmäohjauksessa
Useimpia asioita voi kokemuksen mukaan käsitellä ryhmässä,



Elintapaohjauksen otsikkoja 1

- ▶ Ruokavalio-ohjaus
 - ▶ Taistelemme pinttyneitä tottumuksia vastaan
 - ▶ Jokainen tietää, mikä on hyvää ruokaa, mutta se ei ole vain makuasia
 - ▶ Emme saisi vaatia ihan liikaa; mutta kuitenkin riittävästi
- ▶ Liikunnan ohjaus
 - ▶ Taistelemme laiskuutta vastaan
 - ▶ Pitäisi myös tietää paikkakunnan mahdollisuuksista, jos tuntuu onnistuvan
- ▶ Tupakointiin liittyvä ohjaus (nuuska, sähkötupakka jne. jne.)

▶ Ja paljon muuta



Varsinaiseen hoitoon liittyvä elintapaohjaus 1

- ▶ Hoitokin vaikuttaa elämään ja muuttaa sitä
 - ▶ Jakaantuvatko ateriat sopivasti päivään (insuliinin vaikutusajat)
 - ▶ Välipalat? vähän/sopivasti/liikaa
 - ▶ On ehkä luovuttava jostakin tai tehtävä jotakin eri tavalla
 - ▶ Iltaviinit vaikuttavat sokereihin (sekä illalla että aamulla)
 - ▶ Onko aterioitten sisältö hoitoon sopiva (Hoitoa voi toki muokata)
 - ▶ Miten on syönyt ennen
 - ▶ Miten pitäisi nyt syödä
 - ▶ Onko ohjattava riittävän täsmällinen (muistaako pistää 30 min. ennen ruokaa)
 - ▶ Voisiko sellaiseksi oppia? Apuväline/sovellus
 - ▶ Kestävätkö sormenpäät tiheää mittaamista
 - ▶ Sensori?



Varsinaiseen hoitoon liittyvä elintapaohjaus 2

- ▶ Liikunta
 - ▶ Onko sitä
 - ▶ *Voiko sitä olla*
 - ▶ Onko sitä tarpeeksi
 - ▶ Miten se tulee sovittaa aterioihin ja lääkityksiin
- ▶ Lääkitysten toteuttaminen
 - ▶ Tarkoituksenmukainen ajoitus
- ▶ Itse seurannan toteuttaminen
 - ▶ Voiko tehdä seurantaa aina kun se on aiheellista (Häpeääkö? Laiskottaako?)
- ▶ Kontrollien toteutuminen
 - ▶ Suomalaiset onneksi ovat aika sääntillisiä



Kuka elintapaohjaa?

- Diabeteshoitaja – toivottavasti
- Lääkärinkin pitäisi (jos osaa)
- Diabeetikkokaverit
 - Pitkään sairastaneella on omat elintavat – mutta sopivatko ne sinulle?
- Some (esim. diabetes-rannekkeet ja sormukset)
- Vauva.fi

Diabeteksen omahoito



Verensokerin omaseuranta



Glukoosisensorointi omaseurannassa



Diabetes ja syöminen



Diabetes ja liikunta



Tietoa sivustolta käytetyistä evästeistä

Käytämme sivustollamme evästeitä kerätäksemme ja analysoidaksemme sivustollamme käytettyä tietoa, tallentamiseksi sosiaalisen median ominaisuuksien sekä parantaaksemme ja helpottaksemme sisältöä ja mainoksia.

Evästeasetus

Diabetes ja painonhallinta



Insuliinihoito

HYVÄKSY KAIKKI EVÄSTEET

HYVÄKSY VAIN VÄLTTÄMÄTTÖMÄT EVÄSTEET

- Kiitos tarkkaavaisuudesta!

