

Terveys- ja hoitosuunnitelma diabeteshoitajan työvälineeksi

Tuula Kuuskeri

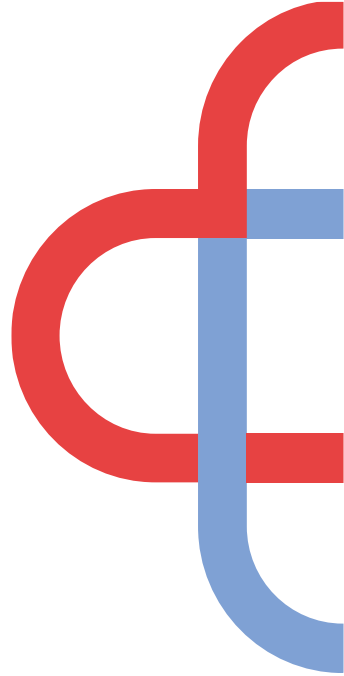
28.4.2023



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Kehittämiprojekti kevät 2022

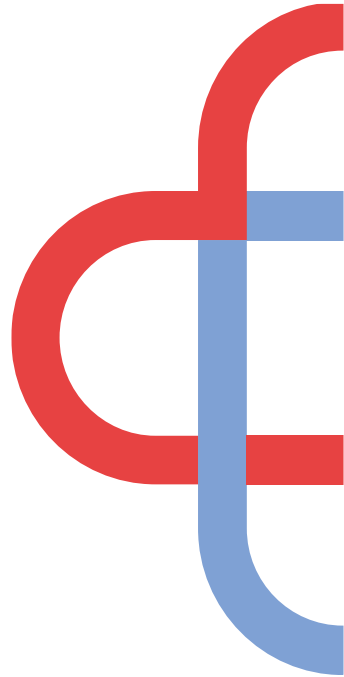
- Kehittämiprojektin tarkoituksena oli tehostaa tyypin 2 diabetesta sairastavien potilaiden omahoidon ohjausta.
- Projektin kohderyhmänä oli 5 diabeteshoitajaa Hollolan, Asikkalan ja Padasjoen terveysasemilta.
- Projektin päätavoitteena oli juurruttaa terveys- ja hoitosuunnitelman laadinta diabeteshoitajan omahoidon ohjauksen työvälineeksi tyypin 2 diabetesta sairastaville potilaille.
- Osatavoitteina oli kouluttaa diabeteshoitajat LifeCare:n uuden terveys ja -hoitosuunnitelma sovelluksen käyttöön ja luoda hoitotyön näkökulmasta kirjaamisen avuksi mallipohja, joka yhtenäistää ja nopeuttaa kirjaamista rakenteiseen muotoon.
- Projektin soveltavan tutkimuksen osuus muodostui teemahaastattelusta, jossa kartoitettiin diabeteshoitajien tietoja, taitoja ja asenteita hoitosuunnitelmaa kohtaan. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla saatuja tuloksia hyödynnettiin hoitosuunnitelman käyttöönoton koulutuksessa.
- Kehittämiprojektin tuloksena hoitosuunnitelmia tehtiin kolmen kuukauden aikana 29 kappaletta.
- Kirjaamisessa käytettiin apuna yhdessä diabeteshoitajien kanssa suunniteltua mallipohjaa, joka yksinkertaisti ja helpotti hoitosuunnitelman kirjaamista. Mallipohjan avulla hoitajat oppivat hahmottamaan hoitoprosessin eri vaiheet ja hoitosuunnitelmista muodostui potilaslähtöisiä.
- Terveys- ja hoitosuunnitelman juurruttaminen pysyväksi työvälineeksi vaatii säännöllistä kohdennettua kouluttamista jatkossakin.



THL:n ohjeistus terveys- ja hoitosuunnitelmasta:

- laaditaan yhdessä potilaan kanssa omahoidon, hoidon suunnittelun ja koordinoinnin tueksi
- suunnitelman avulla pyritään voimaannuttamaan ja motivoimaan potilasta huolehtimaan omasta terveydestään
- **perustiedot** muodostuvat potilaan pysyvistä diagnooseista ja hoitoa koordinoivasta vastuuhenkilöstä
- **hoidon tarve** tarkoittaa potilaan terveydentilaan liittyviä jo olemassa olevia tai tulevaisuudessa mahdollisesti ilmaantuvia ongelmia, esim. sydän- ja verisuonisairauden ennaltaehkäisy sekä toiminta- ja työkykyyn liittyviä tarpeita.
- **hoidon tavoite** asetetaan yhdessä ammattihenkilön kanssa, esim. painonhallintatavoite tietyssä ajassa. Tavoitteen tulisi olla konkreettinen ja riittävän pieni, jotta potilas pystyy sen tavoittamaan. Ammattihenkilö määrittelee tavoitteen yksilöivän tekijän, esim. fysiologisen mittaustavoitteen.
- **hoidon toteutus ja keinot** mietitään yhdessä potilaan kanssa, keinojen tulee olla yksinkertaisia ja konkreettisia
- **suunniteltu tuki, seuranta ja arviointi** tarkoittaa ammattihenkilöiden antamaa tukea potilaalle tavoitteiden saavuttamiseksi, esim. omahoitajan puhelu.
- **lisätiedot** sisältävät potilaan tilaa ja hoitoa kuvaavia tietoja, esimerkiksi potilaan riskitietoja

Lähde: THL, Korhonen, M. 2018. Terveys- ja hoitosuunnitelman toiminnalliset vaatimukset liittyville järjestelmille



Teemahaastattelun satoa:

"yhteen opintokokonaisuuteen, siihen piti siis laatia hoitosuunnitelma, niin siihen mä otin ton pohjan, ei se toki tää uus oo, tein siitä montasivusen jutun ja ajattelin että hohhohhoijakkaa, jos tätä pitää lähteä ihan oikeesti asiakkaalle tekeen"

"itte haasteena koin, että se ei niinku edenny lääkäriillä, sehän tökkäs meillä siihen, että me yritettiin innolla tehdä, mutta sitten kun lääkäri ei ottanu koppia näistä sen vastuualueista, ne jäi roikkumaan ja niitä keskeneräisiä raakileita siellä varmasti on tänä päivänäki"

"se pitää lähteä ihan oikeesti siitä asiakkaan tarpeista lähtien että mehän voiaa näitä nätisti kirjoitella hienot tavoitteet, mutta jos asiakas ei niihi sitoudu, niin kylhä se jää sillo, sitä hyötyä ei saa irti"

"nääh on tuntuneet äärettömän työläiltä"

"sitten monisairaalle ihmiselle se on tuntunut vähän turhauttavalta, kun on tuntitolkulla käyttänyt tähän ja sit he käy kerran keskussairaalassa ja se vesitty se suunnitelma melkein siellä"



"mihin hän on niinku ehkä valmis, mitä hän on valmis tekemään. Eihän kaikki oo valmiita tekemään yhtään mitään tai jotkut taas on sitten niin, että ei anna periksi sitte missään asiassa, niinku mullakin joitakin noita 1-tyypin diabeetikkoja, että vois välillä antaa löysääkin sokeritasapainolle, itse kokevat että jos sokeri on päälle 10, niin sitten jo jalat amputoitu"

"tokihan me voidaan vaik mitä hienoja tavoitteita asettaa, mut se että onko ne realistisia tai onko asiakas siihen valmis, niin eihän sillä ole mitään merkitystä mitä me niinku siihen ajatellaan"

"että nimenomman kun menee niin vietävän tiukaks (lääkärin asettamat tavoitteet), kun tavoitteena mun mielestä on että asiakas pystyy elämään"

"niin ei meitä ihan diginä pysty hoitamaan. Sinnehä voi ihan kirjoittaa ja sanoa ihan mitä vaan mutta jos asiakas tulee vastaanotolle niin jos ei se teksti kohtaa ja mitä on livenä niin ei. Ja kyl ne tarttee niinku nuo asiakkaat sanoo että toivottavasti te ette vielä häviä tuonne bittiavaruuteen"



"samoi kokemuksia, ne vähän tökkäs siihen lääkärivaiheeseen, ne jäi niinku kesken"

"tietooohan sieltä tuli ihan vietävästi, mutta se että tuota tän käytännön tasolle nin tuota ... välillä kuuluu joku ihan hirvee kolina tuolla... se pitäs olla todella niin simppeli, että sitä pystys hyödyntämään, että ei semmosta puolentoista sivun epistolaa, ei sitä jaksaa oikeesti itsekkää, ei jaksaa tehdä eikä ehkä asiakas pysty kaikkee sulattamaan, saatikka sitten lääkärit"

"siitä koulutuksesta, miten mä sanoisin, että siitä tietäs sitte lääkärikuntakin ja kollegat kanssa. Tiedon levittäminen, että se ei jäis vaan pyörimään tähän meidän, meidän ja asiakkaan välille. Että lääkärikin sitten noteerais sen. "

"mallipohja, kuten noi fraasitki tossa helpottaa, toimii niinku muistin tukena. Ja sit mä ite diabeteshoitajana, ku ne on usein niin monisairaita, niin sekin on tavallaan sitte itsellä se ettei niitä hoitosuunnitelmia ole tullut tehtyä, ku mieltii että niinku, että mun pitäis ympätä siihe niinku kaikki "

"jotenkin niin napakka, et se mahtuis yhelle A4:lle, et se aina ahdistaa jos alkaa olla monta sivua"



Hoitosuunnitelma – mallipohja

Hoitopolku

Hoitopolkukuvaus

Hoitopolun alkamispäivä

Terveys- ja hoitosuunnitelma 12.1.2022

Hoidon syy

E.11.9 Aik. diabetes ei komplikaatioita

Koordinoiva taho

Diabeteshoitaja ja lääkäri ... Hollolan sotekeskus Tiimi 2

Hoidon tarve

Elämäntilanne / toimintakyky:

Elintavoissa / voimavaroissa huomioitavaa:

Missä koen itse omahoidon tehostamisen / hoidon tarvetta?

-



Hoidon tavoite

Päätavoite: valtimotautien ja diabeteksen lisäsairauksien ennaltaehkäisy

Oma tavoitteeni:

-

Mittaustavoitteet:

verenpaine: alle 140/80 mmHg

LDL (=huono kolesteroli): alle 2.5 (1.8)

verensokeri:

paastosokeri: 5-7 välille

2 tuntia pääaterian jälkeen: alle 10

pitkäsokeri (HbA1c): alle 53

painonhallinta:



Hoidon toteutus ja keinot

Mitä teen saavuttaakseni tavoitteeni?

-

Omaseuranta:

- verensokerin mittaus kerran viikossa, tällöin paastoarvo ja 2 tuntia pääaterian jälkeen
- verenpaineen ja sykkeen mittaus kerran viikossa, tällöin tuplamittaukset aamulla ja illalla
- paino kerran kuukaudessa

Omahoidon keinoja:

säännöllinen lääkehoito

reipasta liikuntaa päivittäin vähintään ½ tunnin ajan, esim. sauvakävely

monipuolinen ja terveellinen ruokavalio:

- päivittäin kasviksia, marjoja, hedelmiä, kokojyväviljatuotteita
 - runsaasti kolesterolia sisältävien ruoka-aineiden ja kovan eläin- ja maitorasvan välttäminen
 - liiallisen suolankäytön välttäminen
- suun terveydestä huolehtiminen

-



Tuki, seuranta ja arviointi

Omahoidon tueksi:

- pajjat-sote.fi/ela-hyvin, diabetestalo.fi, painonhallintatalo.fi, diabetesliitto.fi, kela.fi/diabetes-sopeutumisvalmennuskurssit
- aika farmaseutille lääkehoidon arviointia varten
- lähete ravitsemusterapeutille
- ohjattu liikuntaneuvojalle
- aika sosiaaliohjaajalle, psykiatriselle sairaanhoitajalle...

Arviointi: Saavutinko edellisellä kerralla asettamani tavoitteet?

Seuranta:

- seuraava laboriokontrolli (fP-gluk, HbA1c) /2022, vastauksesta varaa puhelinaika oman tiimisi diabeteshoitajalle
- seuraava diabeteshoitajan vastaanotto /2022, edeltävästi vuosilaboriokokeet, lähete on valmiina
- lääkärin diabetesvastaanotto 2. vuoden välein tai tarvittaessa
- silmämepohjakuvaus 3. vuoden välein, seuraavan kerran 8/2024, on kutsujonossa
- jalkahoitajan vastaanotto x kertaa vuodessa, JAL-lähete on tehty
- tarvittaessa ota yhteyttä oman tiimisi diabeteshoitajaan, sotokeskuksen puhelin ...

Lisätiedot:

Lääkitys:

Muista vuosittainen influenssarokotus



Esimerkki 1

Hoitopolkukuvaus

Terveys- ja hoitosuunnitelma

Hoitopolun alkamispäivä

16.03.2022

Koordinoiva taho

Dh ... ja tk-lääkäri ...

Hoidon syy E11.9 Aik.diabetes ei komplikaatioita **Hoidon syyn tarkenne** todettu 11/2020 työterveyshuollossa

Hoidon tarpeet

Elämäntilanne ja toimintakyky: perheellinen, työelämässä, asuu yhdessä aikuisen tyttären kanssa 1-kerroksisessa rivitaloasunnossa. Ei apuvälineitä käytössä. Omatoiminen.

Missä koen itse omahoidon tehostamisen/hoidon tarvetta?

- ruokailussa annoskoot ja ajoittainen runsas herkuttelu, liikkuminen ollut vähäistä



Hoidon tavoite

Päätavoite: valtimotautien ja diabeteksen lisäsairauksien ennaltaehkäisy.

Oma tavoitteeni:

- toimintakyky pysyisi yllä tai paranisi niin, että pääsisin kesällä ja syksyllä marja- ja sienimetsään

Mittaustavoitteet:

- verenpaine: alle 140/80 mmHg
- LDL (=huono kolesteroli): alle 2.5
- verensokeri:
 - paastosokeri: alle 7
 - 2 tuntia pääaterian jälkeen: alle 10
 - pitkäosokeri (HbA1c): alle 48
- painonhallinta: paino ei nousisi tai mahdollisesti vähän laskisi



Hoidon toteutus ja keinot

Mitä teen saavuttaakseni tavoitteeni?

- pyrkimys siihen, että runsaan herkuttelun hetkiä on nykyistä harvemmin
- terveelliset välipalat työpäivinä/säännöllinen ateriaritmi
- kotona olevalla soutilaitteella harjoittelu viikoittain

Omahoidon keinoja:

- säännöllinen lääkehoito: Metforem-lääkkeen otto ruokailujen yhteydessä, ei tyhjän mahaan
- liikkumattomuuden vähentäminen
- monipuolinen ja terveellinen ruokavalio:
 - päivittäin kasviksia, marjoja, hedelmiä, kokojyväviljatuotteita
 - runsaasti kolesterolia sisältävien ruoka-aineiden ja kovan eläin- ja maitorasvan vähentäminen
 - liiallisen suolankäytön välttäminen
- suun terveydestä huolehtiminen

Omaseuranta:

- verensokerin mittaus kerran kuukaudessa, tällöin paastoarvo, ennen pää-ateriaa ja 2 tuntia pää-aterian jälkeen
- verenpaineen mittaus 1-2 kertaa kuukaudessa, tällöin tuplamittaukset aamulla ja illalla



Tuki, seuranta ja arviointi

Omahoidon tueksi:

- pajjat-sote.fi/ela-hyvin, diabetestalo.fi, painonhallintatalo.fi, diabetesliitto.fi, kela.fi/diabetes-sopeutumisvalmennuskurssit
- tarvittaessa mahdollisuus varata aika farmaseutille lääkityksen arviointia / tarkistusta varten

Seuranta perusterveydenhuollossa:

- 5-6/2022 HbA1c välikontrolli
- seuraava laboratorionkontrolli elokuussa 2022, diabeetikon laajempia kokeita: paastoverikokeet, sydänfilmi, U-AlbKre-virtsanäyte ja lääkärin diabetesvastaanotto. Potilas varaa ajat itse, lähete valmiina.
- seuraava diabeteshoitajan vastaanotto helmi-maaliskuussa 2023, edeltävästi HbA1c, lähete tehdään ajanvarauksen yhteydessä
- silmämepohjakuvaus syksyllä 2022, on kutsujonossa ja ajan saatuaan varaa diabeteshoitajalle lyhyen käyntiajan näön tarkistusta varten, laseilla ja ilman
- hyvä jalkojen omahoito. Jalkojen riskiluokka 0, tarkistetaan vuosittain vuositarkastuksen yhteydessä.
- tarvittaessa ota yhteyttä diabeteshoitajaan 044 ... arkisin klo 12–13 tai sotekeskuksen ajanvaraukseen 03 ...

Käynnin lisätiedot

- ei tiedossa olevia lääkeaineallergioita
- säännöllinen lääkitys: Metforem 1g 1x3 (ottanut 1+0+1, pyrkii nostamaan annoksen reseptin mukaiseksi)



Opinnäytetyö luettavissa kokonaisuudessaan Theseuksesta:

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022052912843>

Sairaanhoitajalehden blogi kirjoitus:

<https://sairaanhoitajat.fi/hoitosuunnitelma-vahvistaa-diabeteksen-omahoidon-ohjausta/>

Olemassa olevat materiaalit ja koulutukset:

Hoitosuunnitelma ja hoidon linjaukset verkkokurssi, OPPIPORTTI Hoitosuunnitelma ja hoidon linjaukset - Duodecim Oppiportti

Päijät-Hämeen hyvinvointialueen materiaalit terveysterveys- ja hoitosuunnitelmasta:

<https://paijat-sote.fi/ammattilaisille/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen/terveys-ja-hoitosuunnitelma/>





päijät  sote



Päijät-Hämeen
PELASTUSLAITOS