



Aikuisten diabeteksen hyvän hoidon avaimet



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.

Aikuisten diabeteksen hyvän hoidon avaimet

Hyvinvointi ja elämänlaatu

- Hyvinvointia ja hoidossa jaksamista seurataan.

Verensokerin hoitotasapaino

- Verensokerin omaseuranta.
- $HbA_{1c} < 50-55$ mmol/mol (6,7–7,2 %).
- $HbA_{1c} > 75$ mmol/mol (9,0 %).

*HbA_{1c} mittausta
väh. 1 x 6 kk*

Kolesteroli

- S-LDL -kolesteroli* $< 2,5$ mmol/l.
- S-LDL -kolesteroli $> 3,5$ mmol/l.

*Mittaus
1 x vuodessa*

Verenpaine (systolinen)

- < 140 mmHg.
- > 160 mmHg.

*Mittaus aina
vastaanotolla
+ omaseuranta*

Suun terveys

- Säännöllinen seuranta.
- Ei tulehduksia.

*Arvio
1 x vuodessa
+ omahoito*

Silmänpohjien valokuvaus ja näkökyky

- Silmänpohjakuvaus tai silmälääkärin tutkimus.

*Yksilöllisesti
1–3 vuoden
välein*

Munuaisten toiminta

- Munuaisten toiminta normaali.
- nU-Alb < 20 µg/min.
- U-alb/krea $< 2,5$ mg/mmol (miehet)
U-alb/krea $< 3,5$ mg/mmol (naiset).
- eGFR > 90 ml/min.

*Mittaus
1 x vuodessa*

Jalkojen riskinarvio

- 0 = Suojaava tunto tallella.
- 1 = Suojaava tunto puuttuu.
- 2 = Suojaava tunto puuttuu, lisäksi verenkiertohäiriöitä / kuormitusmuutoksia / nivelten alentunut liikkuvuus.
- 3 = Aikaisempi jalkahaavauma tai amputaatio.

*Jalkojen
riskinarvio
1 x vuodessa*

Paino ja vyötärönmitta

- Ylipainoisilla pysyvä 5–10 % painonpudotus.
- Vyötärönmitta < 100 cm (miehet).
- Vyötärönmitta < 90 cm (naiset).

*Seurataan
säännöllisesti
+ omaseuranta*

Tupakointi

- Ei
- Kyllä

*Keskustelu
lopettamisesta
vastaanotolla*

Valtimotautitapahtumat

- Vaaratekijät hoidetaan tehokkaasti.

*Riskinarvio
1 x vuodessa*

Terveydenhuollon ammattilainen, yksikkösi vastuulla on järjestää diabetesta sairastavalle

- hoitosuhde, jossa hän voi tuoda esille ajatuksensa ja saa arvostavaa kohtelua,
- sopiva lääketieteellinen hoito,
- yhdessä laadittu henkilökohtainen hoito- ja kuntoutussuunnitelma,
- laadukas omahoidon ohjaus sairauden joka vaiheessa,
- hoidon ja omaseurannan hoitovälineet,
- tämän elämäntilanteen ja voimavarat huomioiva tuki sairauden eri vaiheissa,
- hoitotasapainon ja terveydentilan säännölliset tarkastukset ja
- tietoa sosiaalisista ja taloudellisista tukimuodoista sekä vertaistuesta, sopeutumisvalmennuksesta ja kuntoutuksesta.

Diabetesta sairastava, sinulla on diabetes joka päivä ja vastuullasi on

- soveltaa omahoitoa jokapäiväisessä elämässäsi,
- hankkia ja hyödyntää hoidossasi tarpeellisia tietoja ja taitoja,
- osallistua aktiivisesti hoitotavoitteiden asettamiseen, oman hoitosi suunnitteluun ja toteutukseen,
- tuoda esille sinulle tärkeitä asioita ja kertoa, jos tarvitset enemmän tukea,
- vaalia hyvää hoitosuhdetta omalta osaltasi ja
- selvittää hoidon epäselvyydet välittömästi; varmista, että ymmärrät ja tulet ymmärretyksi.

*Tunne oikeutesi ja tunnista oma osuutesi.
Diabeteksen hyvä hoito on yhteistyötä.*

Tausta-aineistot: Diabeteksen Käypä hoito -suositukset, kansallisen diabetesohjelman Dehkon suositukset; terveydenhuoltolaki ja kansainvälisen diabetesjärjestön IDF:n julistus