

## **Hoitosuunnitelma tukee diabeteksen hoitoa**

Hoitosuunnitelma on kirjallinen, kokonaisvaltainen suunnitelma pitkäaikaissairauden hoidon suunnittelua, toteutusta ja arviointia varten. Sillä tavoitellaan hyvää hoitoa ja arjessa pärjäämistä sairauden kanssa.

Hoitosuunnitelmasta kertoi Diabetesliiton järjestösuunnittelija Laura Tuominen-Lozic Lappeenrannan Seudun Diabetesyhdistyksen jäsenillässä 19. helmikuuta. Hän selvitti, millainen tämä suunnitelma on, miten se tehdään ja kuka siitä hyötyy.

Asiakas laatii hoitosuunnitelman yhdessä lääkärin ja hoitajan kanssa. Suunnitelmaan kirjataan, mitä tarpeita ja tavoitteita asiakkaalla on hoidolle ja millä keinoin tavoitteet voitaisiin saavuttaa. Esimerkiksi seurantakäynnit, tavoitearvot ja hoitotarvikkeet kirjataan hoitosuunnitelmaan.

- Hoitosuunnitelma helpottaa hoidon kokonaisuuden hallintaa ja hyödyttää niin terveydenhuollon asiakkaita kuin ammattilaisiakin, Tuominen-Lozic painotti.

Suunnitelma voi auttaa sitoutumaan pienin askelin elintapojen muutokseen, kun siihen kirjataan esimerkiksi ravitsemukseen tai liikuntaan liittyviä asioita. Myös se, millä keinoin tuetaan omahoidossa jaksamista ja hyvinvointia, on hoitosuunnitelmassa hyvä näkyä.

Diabetesliitto toteuttaa tänä vuonna hoitosuunnitelmaluentoja diabetesyhdistysten kanssa useilla paikkakunnilla. Diabetesliiton ylilääkärin, Pirjo Ilanne-Parikan, mukaan hoitosuunnitelmasta on paljon hyötyä diabetesta sairastavalle:

– Diabeteksen hoidon perusta on omahoidossa, jota asiakas käytännön arjessa toteuttaa viime kädessä omien näkemystensä ja voimiensa mukaan. Hoitosuunnitelmassa sovitaankin vain sellaista tavoitteista ja hoidon keinoista, mihin oikeasti pystyy sitoutumaan. Siksi on tärkeää, että asiakas itse aktiivisesti suunnittelee omaa hoitoaan yhteistyössä ammattilaisten kanssa. Hoitosuunnitelmaa laadittaessa saa ottaa kerralla mieltä vaivaavat asiat esiin ja asiakkaan tilannetta tarkastellaan kokonaisuutena. Suunnitelma turvaa myös hoidon jatkuvuutta.

Hoitosuunnitelma ei ole aivan uusi asia, mutta toistaiseksi niitä on tehty vain pienelle osalle diabeetikoista ja muista pitkäaikaissairaista. Lappeenrannan Seudun Diabetesyhdistys toivoo, että jokainen diabetesta sairastava pohtisi, missä hoitoon liittyvissä asioissa tarvitsisi lisää ohjausta ja tukea ja minkälaisia tavoitteita itselleen voisi asettaa. Siinä on hyvä pohja hoitosuunnitelman kokoamiselle.