

Aikuisten diabeteksen hyvän hoidon avaimet (T1D ja T2D)

Hyvinvointi ja elämänlaatu

- Huolehdi hyvinvoinnistasi ja jaksamisestasi. Vältä stressiä ja nuku riittävästi.

Verensokerin hoitotasapaino

- Verensokerin omaseuranta ja tavoitteet hoitomuodon mukaan yksilöllisesti
- HbA1c:
 - yleinen tavoite < 48-53 mmol/mol (6,5-7 %) ilman vakavia hypoglykemioita
 - yksilöllinen tavoite sovitaan yhdessä, erityisesti ikäihmiset
- Sensoroinnissa yleinen tavoite:
 - glukoosiarvo 3,9-10 mmol/l yli 70 % ajasta
 - glukoosiarvo < 3,9 mmol/l alle 5 % ajasta
 - glukoosiarvo >10,1 alle 25 % ajasta
 - ikäihmisillä ja hypoglykemiaherkillä korostuu hypoglykemian välttäminen

Kolesteroli

- S-LDL-kolesteroli yksilöllisesti $\leq 1,4$ tai < 1,8 tai 2,5 mmol/l
- Mikäli diabetes on ollut > 10 vuoden ajan < 1,8, mikäli lisäsairaus tai T1D > 20 vuoden ajan < 1,4 mmol/l

Mittaus kerran vuodessa, jos tavoitteessa

Verenpaine

- < 140/80 mmHg (kotitaso < 135/80 mmHg) kaikilta
 - tiukempaan hoitotavoitteeseen < 130/80 mmHg (kotitaso < 125/80 mmHg) pyritään, jos se voidaan haitoitta saavuttaa
 - lisäsairauksien mukaan tarvittaessa alempi taso

Mittaus vastaanotolla + omaseuranta

Suun terveys

- Säännöllinen omahoito ja seuranta
- Ei tulehduksia

Arvio kerran vuodessa + omahoito

Silmänpohjien valokuvaus ja näkökyky

- Säännöllinen silmänpohjakuvaus tai silmälääkärin tutkimus

Yksilöllisesti 1-3 vuoden välein

Munuaisten toiminta

- Munuaisten toiminta normaali
- Ei valkuaista virtsassa - U-AlbKrea < 3 mg/mmol
- Munuaiskerästen suodatus (eGFR) > 60 ml/min
- Hoitoa tulee tehostaa (verenpaine, veren rasvatasapaino, glukoositasapaino), jos munuaisten toiminta ei ole normaali

Mittaus kerran vuodessa, jos normaali tai vakaa

Jalkojen riskinarvio

- Riskiluokka määritetty ja seuranta sen mukaan
 - Suojaava tunto tallella
 - Verenkierto kunnossa
 - Nivelten toiminta ja jalkaterän rakenne normaali
 - Ei haavoja, tulehduksia, kovettumia tai ihon kuivumista

Riskin arviointi kerran vuodessa

Paino ja vyötärönmitta

- Ylipainoisilla pysyvä 5-15 %:n painonpudotus
- Tavoittele normaalipainoa (painoindeksi BMI < 25 kg/m²) sekä vyötärönmittaa < 100 cm (miehet) ja < 90 cm (naiset)

Seurataan säännöllisesti
+ omaseuranta

Alkoholi ja tupakointi

- Muista kohtuukäyttö! Huomioi, että alkoholista tulee herkästi ylimääräistä energiaa, mikä saattaa nostaa painoa. Alkoholin käyttö voi altistaa liian matalalle verensokerille eli hypoglykemialle.
- Ei tupakointia

Keskustelu tarpeen mukaan
vastaanotolla

Valtimotautitapahtumat

- Vaaratekijät hoidetaan tehokkaasti

Riskin arviointi
kerran vuodessa

Terveydenhuollon ammattilainen, yksikkösi vastuulla on järjestää

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

Diabetesta sairastava, 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
- selvittää hoidon epäselvyydet välittömästi ja varmistaa, että ymmärrät ja tulet ymmärretyksi.

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

