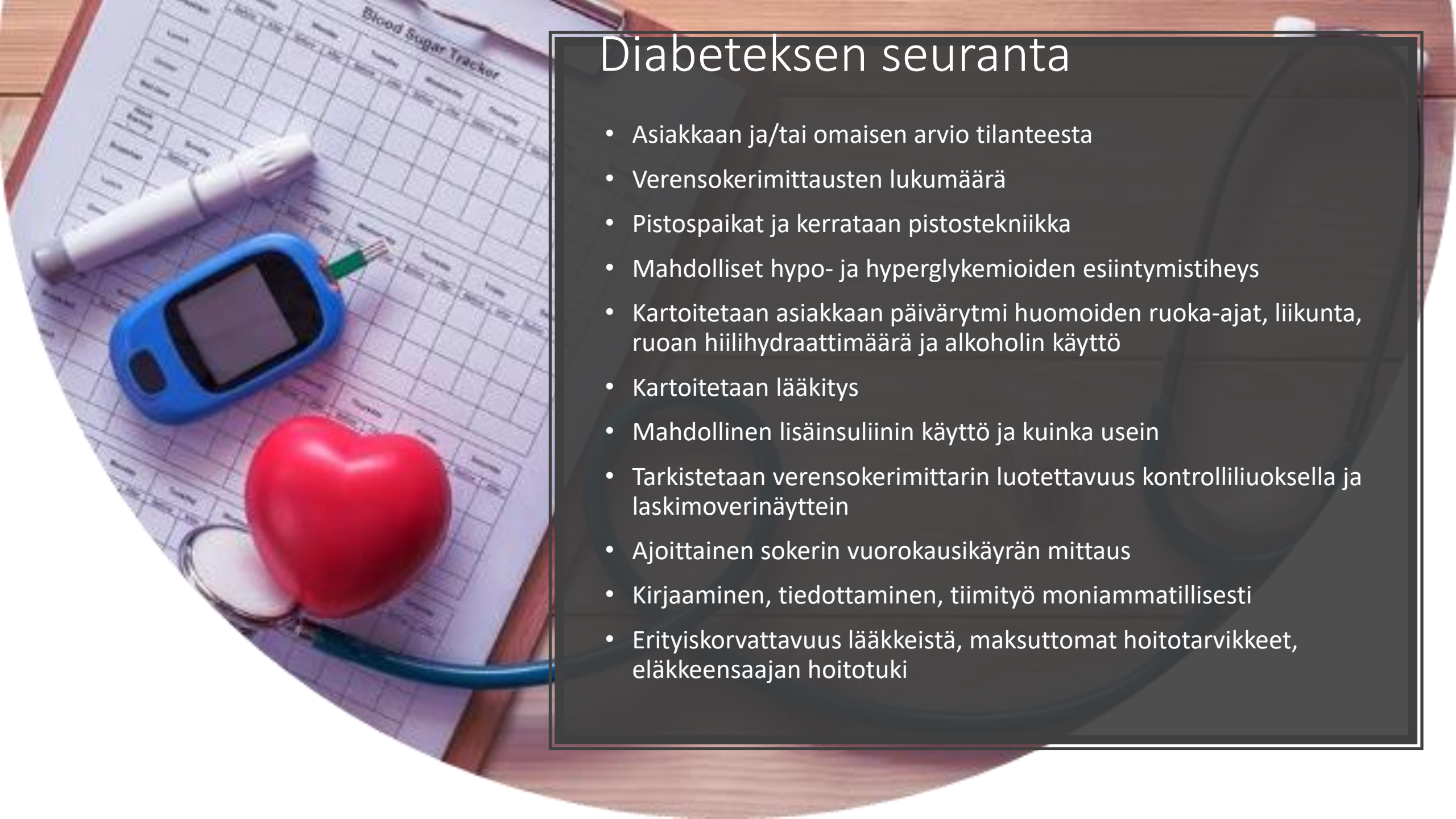




Diabeetikon hoito kotihoidossa





Diabeteksen seuranta

- Asiakkaan ja/tai omaisen arvio tilanteesta
- Verensokerimittausten lukumäärä
- Pistospaikat ja kerrataan pistostekniikka
- Mahdolliset hypo- ja hyperglykemioiden esiintymistiheys
- Kartoitetaan asiakkaan päivärytmi huomoiden ruoka-ajat, liikunta, ruoan hiilihydraattimäärä ja alkoholin käyttö
- Kartoitetaan lääkitys
- Mahdollinen lisäinsuliinin käyttö ja kuinka usein
- Tarkistetaan verensokerimittarin luotettavuus kontrolliliuoksella ja laskimoverinäyttein
- Ajoittainen sokerin vuorokausikäyrän mittaus
- Kirjaaminen, tiedottaminen, tiimityö moniammatillisesti
- Erityiskorvattavuus lääkkeistä, maksuttomat hoitotarvikkeet, eläkkeensaajan hoitotuki

Diabeteksen seuranta kotihoitossa

- Terveellinen ruokavalio ns. Itämeren lautasmalli tai kokonaishiilihydraattimäärä suhteessa insuliinihoitoon
- T2d mahdollisen ylipainon ja vyötärölihavuuden huomiointi järkevin elintapamuutoksin, ei laihdutuskuurilla, 5-10 %
- Lisää liikkumista (arkiliikunta, tutkimustiedot kestävyys- ja voimatyypisistä harjoitteista)
- Tupakoimattomuus & päihteettömyys
- Rasva-arvot ldl tavoite alle 1,8 ja verenpaine alle 140/80



Taulukko 3. Aikuisen diabeetikon arviokäynnin sisältö.

6–12 kuukauden välein	Vuosittain	1–3 vuoden välein
Omahoidon toteutuminen ja haasteet, mieliala, hoidossa jaksaminen	P-Krea, laskennallinen glomerulusten suodatusnopeus (eGFR)	S-ALAT
HbA _{1c} -pitoisuus	Mikroalbuminuria	Lipidit
Hypoglykemiat (glukoosipitoisuus, joka aiheuttaa oireita), ketoasidoosit	Jalkojen kunto	Silmänpohjakuvaus ja näkökyky
Paino, liikunta, ruokailutottumukset, elintavat	Suun ja hampaiston terveys	Aikuisilla EKG ja fyysisen suorituskyky
Verenpaineen taso kotimittauksissa	Verenpaineen mittaus ja sykkeen tunnustelu	
Pistospaikat	PVK	
Jalkojen tutkiminen (riskijalat)	P-K ja Na verenpainelääkitystä käyttäviltä	
	Ajoterveys	

Seuraavat tutkimukset otetaan tarvittaessa:

TSH 5 vuoden välein ja potilailta, joilla on hypoglykemioita

Keliakiavasta-aineet kaikilta tyypin 1 diabeetikoilta diagnoosivaiheessa ja 5 vuoden välein 20. ikävuoteen asti ja

