

'LÄNNEN SOKERI'



Merja Laine 15.5.2012

Sidonnaisuudet

Työnantaja: Vantaan kaupunki
Ammatinharjoittajana lääkärikeskus Mehiläinen

Kuulun aikuisten lihavuuden käypä hoito -työryhmään.
Kuulun diabeteksen käypä hoito -työryhmään.

En omista terveysalan yritysten osakkeita.

Viimeisten 2v aikana olen toiminut asiantuntijana ja luennoitsijana, toiminut koulutusten suunnittelijana tai osallistunut kansainvälisiin kongresseihin seuraavien yrityksiä tai yhdistysten maksamana tai palkkaamana: AstraZeneca, Avire Oy, BMS, Boehringer-Ingelheim, Diabetesliitto, Eli Lilly, GSK, MSD, Novartis, Novo Nordisk Farma Oy, Orion, Pfizer, sanofi



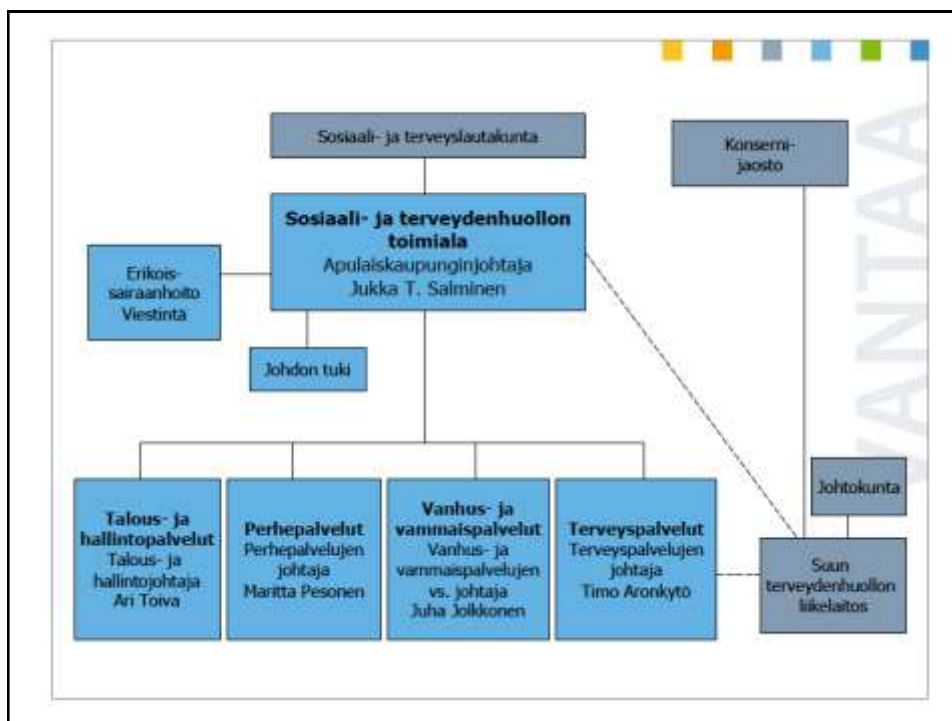
- asukkaita 203 001, ulkomaalaistaustaisia 9.9%

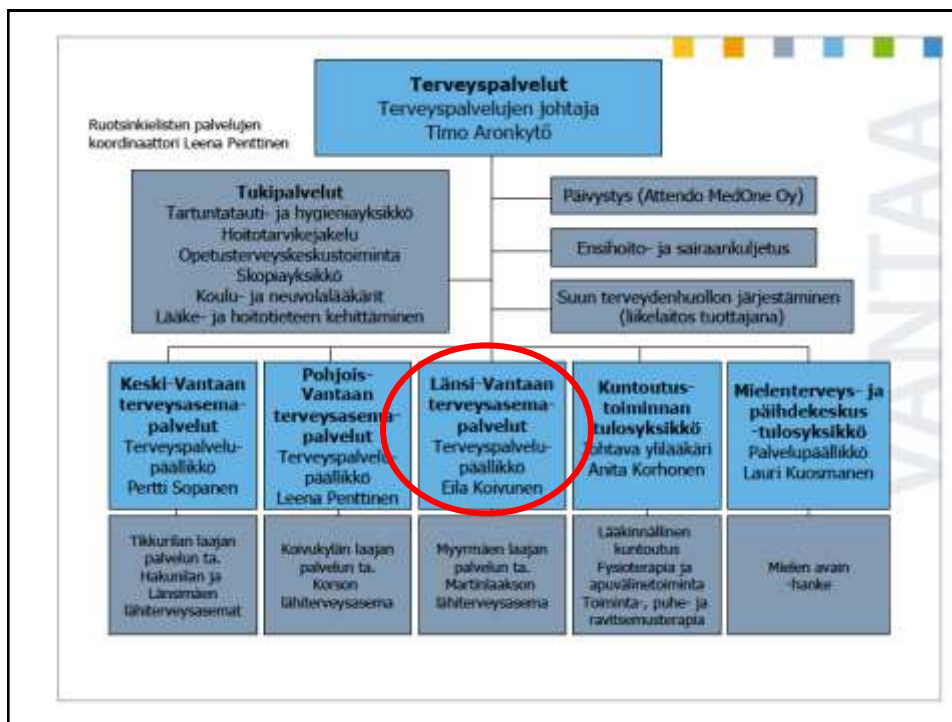
- terveysasemat

Keski-Vantaa: Hakunilan ta, Länsimäen ta, Tikkurilan ta

Länsi-Vantaa: Martinlaakson ta, Myyrmäen ta

Pohjois-Vantaa: Korson ta, Koivukylän ta





'LÄNNEN SOKERIN' (Länsi-Vantaan diabetesyksikkö) HENKILÖKUNTA

- 3 DIABETESHOITAJAA
- 2 LÄÄKÄRIÄ
- RAVITSEMUSTERAPEUTTI 1pv/3 vkoa, ryhmät
- KANSLISTI, VÄLINEJAKELIJA
- keskitetysti jalkahoito (2 jalkaterapeuttia, 1 jalkojen hoitaja) ja silmänpohjakuvaus

MITÄ TEEMME?



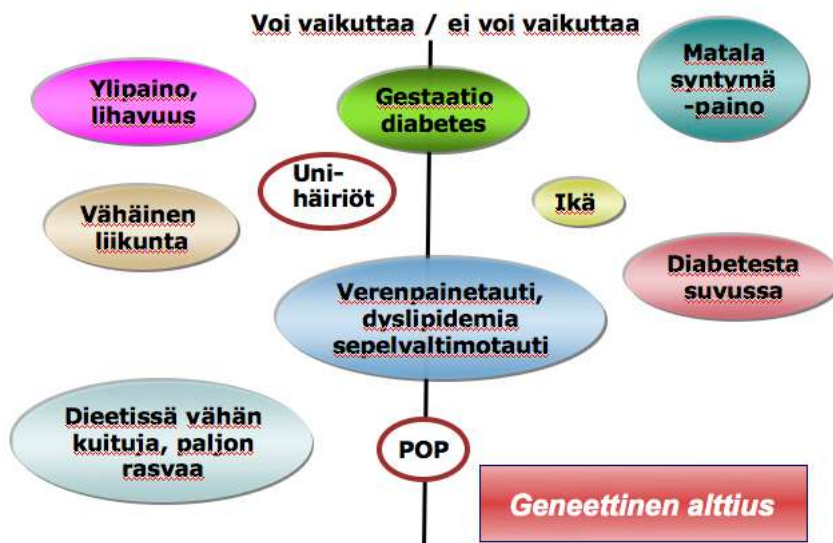
- tyypin 1 aikuisdiabeetikot (noin 430), pumppupotilaat ESH nuorimmat 16v kokonaishoitovastuu
- komplisoituneet tyypin 2 diabeetikot
- konsultaatiot
- välinejakelu (Länsi-Vantaa)

MITÄ TEEMME?



- tyypin 1 aikuisdiabeetikot (noin 430)
- komplisoituneet tyypin 2 diabeetikot
- konsultaatiot
- välinejakelu (Länsi-Vantaa)
- koulutus (henkilökunta)
- potilaiden ryhmäohjaukset
esim. T2DM + esiasteet ensitiedon kurssi

TYYPIN 2 DIABETEKSEN RISKITEKIJÖITÄ

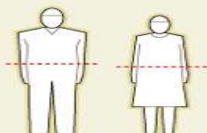


Riskitesti: Testaa riski sairastua tyypin 2 diabetekseen

TYYPIN 2 DIABETEKSEN SAIRASTUMISRISKIN ARVIOINTILOMAKE

Rengasta oikea vaihtoehto ja laske pisteet yhteen.

- Ikä**
0 p. alle 45 v.
2 p. 45–54 v.
3 p. 55–64 v.
4 p. yli 64 v.
- Painoindeksi (katso taulukosta kääntöpuolelta)**
0 p. alle 25 kg/m²
1 p. 25–30 kg/m²
3 p. yli 30 kg/m²
- Vyötärönympäryys mitattuna kylkiluiden alapuolelta (yleensä navan kohdalta)**
miehet
0 p. alle 94 cm
3 p. 94–102 cm
4 p. yli 102 cm
naiset
alle 80 cm
80–88 cm
yli 88 cm
- Sisältyykö jokaiseen päivääsi yleensä vähintään puoli tuntia liikuntaa työssä ja/tai vapaa-ajalla ns. arki liikunta mukaanlukien?**
0 p. kyllä
2 p. ei
- Kuinka usein syöt kasviksia, hedelmiä tai marjoja?**
0 p. päivittäin
1 p. harvemmin kuin joka päivä
- Oletko koskaan käyttänyt verenpainelääkkeitä?**
0 p. en
2 p. kyllä
- Onko verensokerisi joskus todettu olevan koholla (esim. terveystarkastuksessa, jonkin sairauden yhteydessä, raskauden aikana)?**
0 p. ei
3 p. kyllä
- Onko perheenjäsenilläsi tai sukulaisillasi todettu diabetesta (tyypin 1 tai 2 diabetesta)?**
0 p. ei
3 p. kyllä, isovanhemmillä, vanhempien sisarusilla tai serkuilla (mutta ei omilla vanhemmillä, sisarusilla tai lapsilla)
5 p. kyllä, vanhemmillä, sisarusilla tai lapsilla




riskipisteitä yhteensä: _____
riski sairastua tyypin 2 diabetekseen kymmenen vuoden kuluessa on
alle 7 pientä:
arviolta yksi sadasta sairastuu
7–11 arviolta yksi 25-stä sairastuu
12–14 kohtalainen:
arviolta joka kuudes sairastuu
15–20 suuri:
arviolta joka kolmas sairastuu
yli 20 hyvin suuri:
arviolta puolet sairastuu

<http://www.diabetes.fi/testit/riskitesti>

OHJELMA

- 3.4 LÄÄKÄRI ja SUUN TERVEYDENHUOLTO
T2DM ja esiasteet, hoidon tavoitteet
hoito
suun terveydenhuolto
- 10.4 RAVITSEMUSTERAPEUTTI
ruokavaliosuositus
painonhallinta
- 17.4 FYSIOTERAPEUTTI
liikunnan merkitys
JALKATERAPEUTTI
jalkojen omahoito
- 24.4 TERVEYDENHOITAJA
omahoito ja seuranta
diabetesyhdistyksen toiminta

MITÄ TEEMME?



- tyypin 1 aikuisdiabeetikot (noin 430) ,
nuorimmat 16v
kokonaishoitovastuu
- komplisoituneet tyypin 2 diabeetikot
kokonaishoitovastuu
- konsultaatiot
- välinejakelu (Länsi-Vantaa)

- koulutus (henkilökunta)
- potilaiden ryhmäohjaukset
esim. T2DM + esiasteet ensitiedon kurssi
HIILARI-illat



MITÄ TEEMME?



POTILAIKEN RYHMÄOHJAUKSET

T2DM + esiasteet ensitiedon kurssi

HIILARI-illat

Liikunta ja insuliinihoito

Mitä uutta lääkerintamalla?

Kertaus pistämisestä ja RR-omaseurannasta

Kevyesti kohti kaamosta/kesää

Painonhallintaryhmät (elintapa, ENE)

MITÄ TEEMME?



POTILAIKEN RYHMÄOHJAUKSET

T2DM + esiasteet ensitiedon kurssi

HIILARI-illat

Liikunta ja insuliinihoito

Mitä uutta lääkerintamalla?

Kertaus pistämisestä ja RR-omaseurannasta

Kevyesti kohti kaamosta/kesää

Painonhallintaryhmät (elintapa, ENE)

Aktiiviset osallistuvat lähes kaikkeen

Nuoria vaikea saada mukaan

TIETOJEN KIRJAAMISESTA

- Dg + sairastumisvuosi, komplikaatiot
- oleelliset tutkimukset, esim. rasitus-EKG, ENMG
- hoitotavoite
- riskitekijät

TIETOJEN KIRJAAMISESTA

- Dg + sairastumisvuosi, komplikaatiot
- oleelliset tutkimukset, esim. rasitus-EKG, ENMG
- hoitotavoite
- riskitekijät
- **esimerkki:**
 Hypertonia ja dyslipidemia 1997.
 T2DM 5/02, komplikaatioina retinopatia (laserhoito -07),
 mikroalb.uria. Jalat 0 (2012).
 Rasitus-EKG 2006: ei MCC viittaavaa.
 RT: T2DM, RR+, kol+, tup-, suku: i+ä MCC, sisko T2DM
 Hoitotavoite 3/2012: HbA1c <53 mmol/mol, fP-gluk 4-7 ja
 2hPP 4-9. RR <140/90 (huimaus). Kol <4.5, LDL <2,5.
 Paino 78kg (-2kg/v).

TIETOJEN KIRJAAMISESTA

- Dg + sairastumisvuosi, komplikaatiot
 - oleelliset tutkimukset, esim. rasitus-EKG, ENMG
 - hoitotavoite
 - riskitekijät
- **esimerkki:**
 Hypertonia ja dyslipidemia 1997.
 T2DM 5/02, komplikaatioina retinopatia (laserhoito -07),
 mikroalb.uria. Jalat 0 (2012).
 Rasitus-EKG 2006: ei MCC viittaavaa.
 RT: T2DM, RR+, kol+, tup-, suku: i+ä MCC, sisko T2DM
 Hoitotavoite 3/2012: HbA1c <53 mmol/mol, fP-gluk 4-7 ja
 2hPP 4-9. RR <140/90 (huimaus). Kol <4.5, LDL <2,5.
 Paino 78kg (-2kg/v).

TIETOJEN KIRJAAMISESTA

Hoitotavoitteet kirjallisesti myös potilaalle

Jatkohoitosuunnitelma

- koska seuraava kontrolli ja kenellä
- mitä tutkimuksia edeltävästi



KIITOS MIELENKIINNOSTA!