

## Vastasairastuneen tyypin 1 diabeetikon hoidon seurantavihko



Tämä vihko on tarkoitettu tuoreen tyypin 1 diabeetikon hoidon seurannan avuksi. Seurantavihko tukee omaa oppimistasi sairauden alkuvaiheessa. Tämän avulla sinä ja hoitajasi pystytte tarkkailemaan ohjattujen ja oppimasi asioiden etenemistä ja näin saat myös tarpeen mukaista ohjausta. Vihkosta löydät sairauteen kuuluvat keskeiset asiat, joita ohjataan sinulle sisätautiosastolla ja ohjauksen jatkuessa diabeteshoitajien vastaanotolla.

Hoidon seurantavihkon sivuilta löytyy aihepiireittäin apusanoja, tilaa omille muistiinpanoille sekä kysymyksille. Oman oppimisen avuksi sivuilta löytyy kirjainlyhennetaulukko. Voit merkitä taulukkoon rastilla alla olevan ohjeen mukaisesti. Näin sinä ja hoitajasi voitte seurata ohjauksen etenemistä ja oppimistasi.

O	L	Y
---	---	---

O = Minua on ohjattu tästä asiasta

L = Tarvitsen vielä lisätietoa

Y = Ymmärrän asian ja osaan toteuttaa sitä hoidossani

Ymmärrän, mitä tarkoittaa tyypin 1 diabetes sairautena

O	L	Y
---	---	---

---

---

---

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?

Hoidon omaseuranta

O	L	Y
---	---	---

- Tiedän verensokerin tavoitearvot
- Osaan mitata verensokerini
- Tiedän kuinka usein on hyvä seurata verensokereitani kotona

---

---

---

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?

Mittaaminen 3 askeleella:



O	L	Y
---	---	---

### Kuinka toteutan insuliinihoidon?

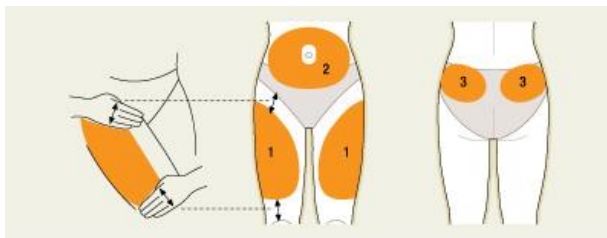
- Ymmärrän minulle määrätyn insuliinin vaikutuksen elimistössäni
- Tiedän insuliinipistokohdat sekä niiden hoidon ja seurannan
- Osaan arvioida milloin pistän insuliinia ja kuinka paljon

---

---

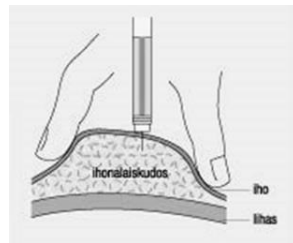
---

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?



Insuliinin pistopaikat

- pitkävaikutteiset 1, 3
- lyhytvaikutteiset 2



Insuliinin pistotekniikka

### Hypoglykemia – liian alhainen verensokeri

- Tiedän hypoglykemian oireet ja osaan toimia, kun verensokeriarvoni ovat liian matalat

O	L	Y
---	---	---

---

---

---

### Ketoasidoosi – happomyrkytys

- Tiedän ketoasidoosin oireet ja osaan toimia, kun verensokeriarvot nousevat liian korkealle

---

---

---

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?

O L Y

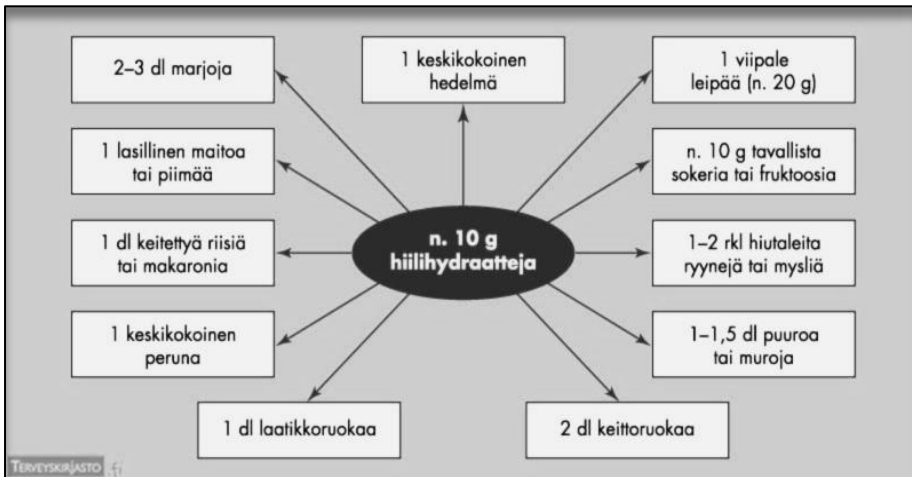
## Ymmärrän ruokavalion merkityksen diabeteksen

### hoidossa

- Osaan laskea aterian hiilihydraattimäärät
- Tiedän mistä terveellinen ruokavalio koostu: Hyvät rasvat, proteiini, hiilihydraatit, sokerit
- Ymmärrän säännöllisen ruokailurytmin tärkeyden arjessani (ateriarytmi vs. insuliini)

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?:

### Hiilihydraattitaulukko



O L Y

## Ymmärrän liikunnan merkityksen diabeteksen hoidossa

- Ymmärrän kuinka liikunta vaikuttaa verensokeriarvoihini
- Osaan suhteuttaa insuliinimäärän liikunnan määrään
- Muistan tarvittaessa lisähiilihydraateista huolehtimisen

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?:

## Ymmärrän jalkojen ja suun hoidon tärkeyden

O L Y

- Tarkastan jalkani päivittäin
- Osaan hoitaa jalkojani ja ihoani
- Tiedän tulehduksen merkit: punoitus, kuumotus, kipu, turvotus

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?:

O	L	Y
---	---	---

### Alkoholi

- Ymmärrän alkoholin käytön vaikutuksen verensokerieihin insuliinihoitoni yhteydessä

---

---

---

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?:

O	L	Y
---	---	---

### Tupakka

- Ymmärrän tupakoinnin haitat

---

---

---

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?:

O	L	Y
---	---	---

### Huomioitavaa matkustaessa

- Huomioin aikaerot insuliinihoidossani
- Huolehdin tarvittavat hoitotarvikkeet matkalle mukaan

---

---

---

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?:

O	L	Y
---	---	---

### Ajokortti + ajaminen

---

---

---

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?:

O	L	Y
---	---	---

### Sosiaaliturva

- Tiedän diabetekseen liittyvät sosiaaliturva-asiat

---

---

---

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?

### Huomioin infektiosairaudet (kuume, flunssa, vatsatauti yms.)

#### hoidossani

O	L	Y
---	---	---

- Muistan riittävän insuliinin pistämisen
- Seuraan verensokeriarvoja tiheämmin sairaana ollessani

---

---

---

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?

O	L	Y
---	---	---

### Mahdolliset komplikaatiot

- Nefropatia (Munuaissairaus)
- Neuropatia (Ääreishermoston häiriö)
- Retinopatia (Silmänpohjasairaus)

---

---

---

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?:

### Tärkeät kontrollini

- Pidän huolta kontroleista (lääkäri / diabeteshoitaja)
- Muistan ottaa omaseurantavihkon mukaan kontroleihin

O	L	Y
---	---	---

---

---

---

Mitä minulle jäi epäselväksi, mitä haluan kysyä?



Saadessasi tyypin 1 diabeteksen diagnoosin on luonnollista miettiä, miten sairaus vaikuttaa nykyiseen ja tulevaan elämään. Tärkeää on oivaltaa, miten diabetes pysyy hallinnassa ja hyvässä hoitotasapainossa. Sairaudesta huolimatta sinun on mahdollista nauttia normaalisti elämästä.

#### **Yhteistiedot**

Diabeteshoitajat: Anna-Maija Jumisko, Hilikka Salo, puh. 03 819 2658

Osasto: PHKS, sisätautiosasto 34, puh. 03 819 2134

Hoitotarvikejakelu: Omasta terveyskeskuksesta

#### **Lisätietoa**

[www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)