

Tulppa



Miten tästä eteenpäin?

2019



Millaisia vaikutuksia elintavoilla on hyvinvointiisi ja terveyteesi?

- Keskustele parin kanssa tai ryhmässä aiheena oman terveyden arviointi
- Tunnista, mitkä asiat ovat edistäneet vaikuttaneet sinun terveyttäsi.
- Mistä huomaat positiiviset vaikutukset
- Iloitse onnistumisestasi ja sinnikkyudestasi!

Huomaatko jo vaikutuksia arvoissasi?

Mitä mittaukset kertovat?

Verenpaine, paino, vyötärönympäryys, BMI, verensokeri, kolesteroli

Oletko huomannut vaikutuksia mittauksissasi?

Mitä arvoja seuraat?

Pidätkö kirjaa mittauksistasi?

Mitä seurataan hoitopaikassa?

	Oma tavoite	Mittaus1 arvo/pvm	Mittaus2 arvo/pvm
Kolesteroli			
S-LDL -kolesteroli	_____	_____	_____
S-HDL-kolesteroli	_____	_____	_____
Kokonaiskolesteroli	_____	_____	_____
Triglyseridit	_____	_____	_____
Verenpaine	_____	_____	_____
Vyötärönympäryys	_____	_____	_____
Paino	_____	_____	_____
Verensokeri	_____	_____	_____
HBA_{1c} sokerihemoglobiini _____ Diabeetikolla mittaus 3–6 kk välein	_____	_____	_____
Munuaisten toiminta			
Diabeetikolla mittaus 1 x vuodessa			
nU-Alb < 20 µg/min		_____	_____
U-alb/krea < 2,5 mg/mmol (miehet)		_____	_____
U-alb/krea < 3,5 mg/mmol (naiset)		_____	_____
eGFR > 90 ml/min		_____	_____

Muista myös nämä

Jalkojen tutkiminen ja riskinarvio kerran vuodessa.

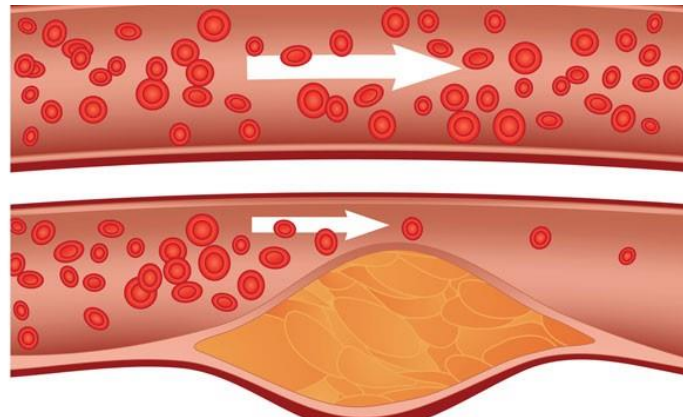
Pulssin tunnistelu päivittäin erityisesti, jos olet yli 60-vuotias.

Silmänpohjien valokuvaus diabeetikolla 1–3 vuoden välein.

LDL-kolesteroli- arvosi

Ainoastaan LDL-kolesterolilla on varsinainen hoitotavoite, etenkin lääkehoitoa käytettäessä. Tavoitearvo määräytyy riskinarvion perusteella:

Riski	LDL-tavoite (mmol/l)	Hoito
Pieni tai kohtalainen	alle 3,0	Elintapakeinot ensisijaisesti
Suuri (tyypin 2 diabetes)	alle 2,5	Lääkehoito ja elintavat
Erittäin suuri (todettu valtimosairaus)	alle 1,8	Lääkehoito ja elintavat

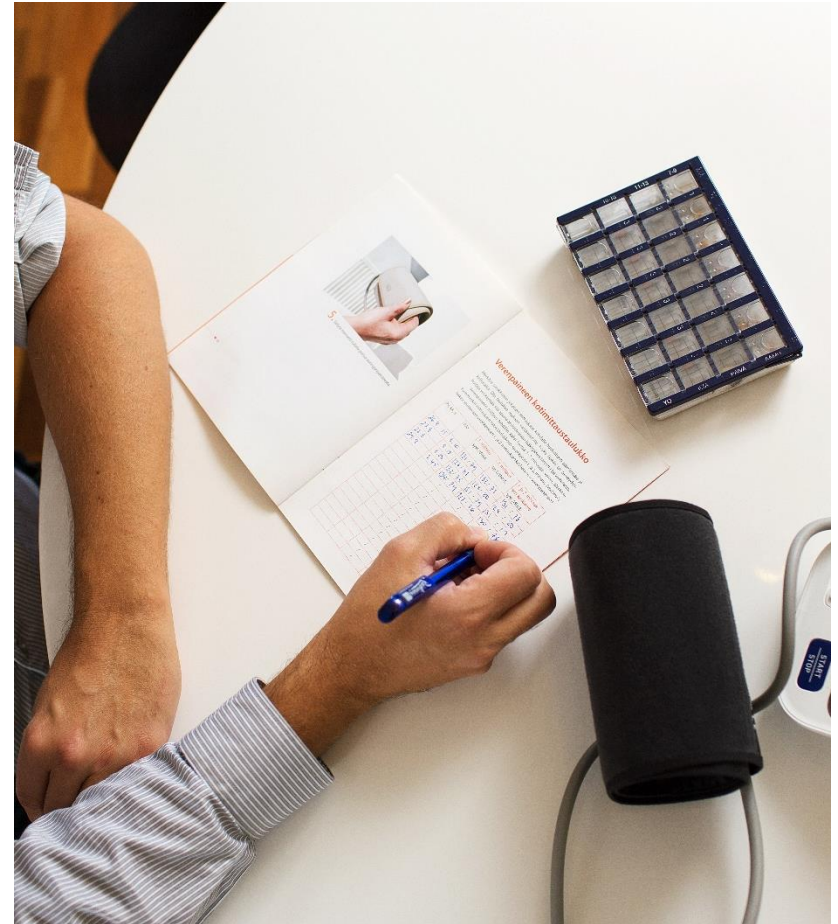


Verenpainearvosasi

- Yleinen tavoite on alle 140/90 mmHg ja diabeetikoilla alle 140/80 mmHg ja yli 80-vuotiaalla 150/90 ammattihenkilön mittauksissa.
- Tätä vastaa **kotimittausten** keskiarvoa alle 135/85 mmHg ja diabeetikolla alle 135/75 mmHg ja yli 80-vuotias alle 140/85 mmHg.

Mittayksikkö on elohopeamillimetri eli mmHg.

Mikä on sinun verenpainearvosasi?



Kuva: Johannes Romppanen/ Sydäniitto

Lähde: Kohonneen verenpaineen Käypä hoito-suositus 2014.

Painonhallinta



Jo muutaman kilon painon hallinta edistää terveyttä. Painonhallinta vaikuttaa myönteisesti paitsi verensokeriin myös verenpaineeseen ja veren rasva-arvoihin.

Vyötärön ympärysmitta (cm)	Tavoitearvo	Lievä terveyshaikka	Huomattava terveyshaikka
Miehet	< 94	94-101	> 102
Naiset	< 80	80-87	> 88
	Ei lihavuuteen liittyvää sairastumisvaaraa	Vältä painon nousua tai pudota painoa	Painoa tulisi pudottaa. Hae terveydenhuollon ammattilaisen apua painon alentamiseen

Verensokeri

Kun epäillään diabetesta, voidaan tutkia paastoverensokeri, sokerihemoglobiini (HbA1c) tai tehdä sokerirasituskoe.

Normaali verensokeri

paastoarvo on ≤ 6 mmol/l ja
aterian jälkeen (2 t) $\leq 7,8$ mmol/l

Diabetes kyseessä, kun

paastoarvo on ≥ 7 mmol/l tai
HbA1c on ≥ 48 mmol/mol tai
sokerirasituskokeessa
kahden tunnin arvo on ≥ 11 mmol/l.

Verensokerin tavoitearvot diabetesta sairastaville

Hyvä verensokeritaso edistää jaksamista ja hyvinvointia ja ehkäisee lisäsairauksien kehittymistä.

Verensokeri

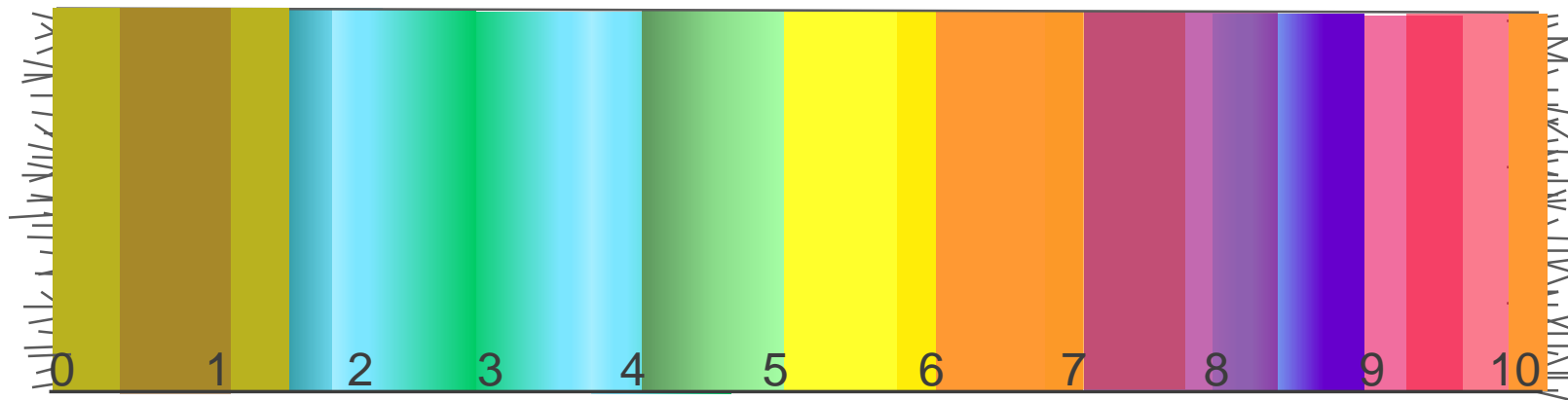
ennen aterioita 4 - 7mmol/l

2 tuntia aterian jälkeen < 10 mmol/l

HbA1c

< 53 mmol/mol (< 7%)

Oletko saavuttanut itsellesi asettamia tavoitteita?



Tarkista tahtotilasi sekä etenemisesi muutosjanalla

(arvo 0 tarkoittaa huonoin mahdollinen tilanne ja arvo 10 kuvaa paras mahdollinen tilanne).

Arvioi tilanteesi avaintekijän suhteen.

Muistele alkutilannetta, mistä lähdit. Kävele siihen kohtaan.

Missä nyt olet? Kävele siihen kohtaan.

Millaisen matkan olet käynyt läpi puolen vuoden aikana.

Kävele janalla ja käy läpi tapahtumia. Missä olet onnistunut?

Onko ollut takapakkeja? Miten selvisit niistä?

Mieti hetki tavoitettasi. Mitä vielä pitäisi tehdä?

Mihin kohtaan haluat päästä? Kävele siihen kohtaan. Mikä silloin on toisin?

Suunnittele askeleet eli konkreettiset teot,

Tarkista tavoitteesi ja suunnitelmasi avainsuunnitelman osalta.

Etene riittävän *pienin askelin*.

Takapakki eli repsahdus



Keskustele ryhmässä, millaisia takapakkeja olet kokenut?

Entä miten selvisit niistä?



Kerätkää ryhmän selviytymiskeinot yhdelle paperille.



Miten jatkan eteenpäin takapakkien jälkeen?

Jokainen on joskus repsahtanut. Muutoksen luonteeseen sisältyy takapakkeja. Hyväksy takapakit. Kun repsahdus tapahtuu kannusta itseäsi olemalla armollinen. Palaa takaisin suunnitelmaasi ja jatka muutostasi entiseen malliin.

Takapakista selviäminen on onnistuminen

”Peli ei ole menetetty takapakkien jälkeen”. Selviäminen ja tavoitteesta kiinnittäminen on onnistuminen.

Palauta mieleen mikä auttoi sinua pääsemään vaikeaksi koettujen tilanteiden yli. Kiinnitä huomio niihin asioihin ja keinoihin, jotka pääsit ja auttoivat sinua jatkamaan ja pääsemään vaikeiden tilanteiden yli.

Ennakointi kannattaa

Takapakkeihin kannattaa varautua henkisesti. Mieti hetki repsahdustasi. Millaisia riskitilanteita huomaisit?

Tee toimintasuunnitelma sudenkuoppien varalle. Miettiä, miten toimit esimerkiksi silloin, kun suunnitelmaan tulee tauko. Riskitilanteiden hallinnan opettelu ja uusien toimintatapojen opettelu auttaa sinua pysyvien muutosten toteutumisessa.

Millaista tukea tarvitsen?



- Millaista tukea tarvitset jatkossa?
- Kuka tukee sinun?
- Pohdi, milloin ja missä tilanteissa avun pyytäminen ja vastaanottaminen on sinulle luontevaa.
- Entä miten palkitset itseäsi onnistumisesta?

Avainsuunnitelman päivitys

Mitä avainsuunnitelmalleni kuuluu?

Tee jatkosuunnitelma seuraavista askeleista

Tarkista ensin tahtotilasi

Kuinka paljon haluat muutosta asteikolla 1–10? Ole rehellinen itsellesi. Jos tahtosi jää alle kahdeksaan, niin määrittele uusi, riittävän motivoiva tavoite.

Tee sen jälkeen jatkosuunnitelmasi

Etene riittävän pienin askelin.



Suhtaudu repsahduksiin
armollisesti.
Älä silti luovu tavoitteistasi.

Päivämäärä:

Missä olen onnistunut? Mikä auttoi onnistumisessa?

Mitä teen seuraavaksi?

Milloin?

Tuki jota tarvitsen jatkossa