



ORION
PHARMA

TYYPIN 2 DIABETEKSEN omaseurantavihko

TYP 2-DIABETES uppföljningshäfte



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

orionsydän.fi

Käytössä olevat lääkkeeni / Mina mediciner:

Diabeteslääkkeiden nimet / Diabetesmediciner:	Annostelu / Dosering:

Omat tietoni / Kontaktuppgifter

Nimi / Namn _____

Puhelinnumero / Telefonnummer _____

Syntymäaika / Födelsedatum _____

Hoitava lääkäri / Min läkare _____

Puhelinnumero / Telefonnummer _____

Diabeteshoitaja / Min skötare _____

Puhelinnumero / Telefonnummer _____

Seuraavat käyntikerrat / Följande besökstider:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Verensokerin omaseuranta

Verensokerin omaseuranta on osa diabeteksen hoitoa. Verensokeriarvot tulee mitata ja kirjata omaseurantavivkoon säännöllisesti, jotta hoitotasostasi saadaan selkeä kokonaiskuva. Ota omaseurantavivkosi mukaan, kun menet lääkärin tai diabeteshoitajan vastaanotolle.

Verensokeriarvoissa yleisenä tavoitteena on saada paastoplasmansokeri laskemaan alle 7 mmol/L. Osalla diabeetikoista paastoveren sokeripitoisuudet ovat normaaleja ja heillä esiintyy vain korkeita ruokailun jälkeisiä arvoja. Tuolloin arterian jälkeisen verensokerin tavoitearvo on alle 10 mmol/L (P-Gluk).

Diabeetikon arviokäynnit

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	Aikuisille EKG ja fyysinen suorituskyky
Verenpaineen taso kotimittauksessa	Verenpaineen mittaus ja sykkeen tunnustelu	
Pistospaikat	PVK	
Jalkojen tutkiminen (riskijalat)	P-K ja Na verenpainelääkitystä käytäviltä	
	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 myöhemmin, jos potilaalla on keliakiaan sopivia vatsaoireita tai anemia.
- S-Korsol tyypin 1 diabeetikolta, jolla epäillään Addisonin tautia (selittämätön laihtuminen tai hypoglykemia taipumus, hyperpigmentaatio, pahoinvointi, hyperkalemia, hyponatremia, joka ei selity hyperglykemiällä).

Lähde: Tyypin 2 diabetes: Käypä hoito -suositus, 2020 (viitattu 1.12.2020). www.kaypahoito.fi

Omat tavoitearvoni

	Lähtötaso	Tavoitearvoni
Verensokeri ennen ateriala	mmol/l	mmol/l
Verensokeri 2 h aterian jälkeen	mmol/l	mmol/l
HbA _{1c}	mmol/mol	mmol/mol
Verenpaine	mmHg	mmHg
LDL-kolesteroli	mmol/l	mmol/l
Kokonaiskolesteroli	mmol/l	mmol/l
BMI	kg/m ²	kg/m ²
Liikunnan määrä	min/päivä	min/päivä

HbA_{1c}-muuntotaulukon löydät sivulta 26.

B12-vitamiinin taso tulee tarkastaa ajoittain tapauskohtaisesti.*

Pitkäaikaisseuranta

Verensokeritasapaino							
pvm							
HbA _{1c}							

Tavoite: sokerihemoglobiini (HbA_{1c}) alle 7,0 % (53 mmol/mol), ellei vakavia hypoglykemioita.

Mittaustulokset							
Paino (kg)							
Vyötärön- ympäryys (cm)							

*Lähde: Tyypin 2 diabetes: Käypä hoito -suositus, 2020 (viitattu 1.12.2020). www.kaypahoito.fi

Mätning av blodsockret

Det rekommenderas att man börjar mäta blodsockret själv genast efter diabetesdiagnosen. Då kan du själv iaktta hur mat, motion, bantning och mediciner påverkar det. Ta med dig uppföljningshäftet när du besöker din läkare eller skötare.

Målet är att få det fastande plasmasocketret att gå ner till under 7 mmol/l. Hos en del diabetiker är den fastande blodsockerhalten normal och de mäter höga blodsockervärden endast efter måltiderna. I sådana fall är målet att få ner blodsockervärdet till under 10 mmol/l (P-Gluk).

Diabetikers kontrollbesök

TABELL 3. Innehållet av vuxendiabetikers bedömningsmottagning.

Med 6–12 månaders intervall	Årligen	Med 1–3 års intervall
Genomförande av egenvården, svårigheter, behandlingsleda	P-Krea, kalkylerad glomerulär filtrationshastighet (eGFR)	S-ALAT
HbA _{1c} -koncentration	Mikroalbuminuri	Lipider
Hypoglykemi (symtomgivande glukoskoncentration), ketoacidosepisoder	Fötternas hälsotillstånd	Ögonbottenfotografering och synen
Vikt, motion, matvanor, levnadsvanor	Munnens och tändernas hälsotillstånd	Hos vuxna: EKG och förändringar i den fysiska prestationsförmågan
Blodtrycket vid egna mätningar	Blodtrycks- och pulsmätning	
Injektionsställen	Liten blodbild	
Inspektion av fötter (högrisk-fötter)	P-K och Na vid blodtrycksmedicinering	
	Körhälsa	

Följande undersökningar görs vid behov:

- TSH med 5 års mellanrum och vid förekomst av hypoglykemier.
- Undersökning av celiakiantikroppar för alla med typ 1-diabetes vid diagnoskedet och med 5 års mellanrum fram till 20-års ålder och även senare ifall typiska magsymptom för celiaki eller anemi förekommer hos patienten.
- S-Korsol för personer med typ 1-diabetes och som misstänks ha Addisons sjukdom (oförklarlig viktnedgång, eller hypoglykemi-benägenhet, hyperpigmentering, illamående, hyperkalemi, hyponatremi, som inte kan förklaras med hyperglykemin).

Källa: Typ 2 diabetes: Rekommendation för god medicinsk praxis (Käypä hoito -suositus), 2020 (hänvisat 1.12.2020). www.kaypahoito.fi
*länken leder till en finskspråkig sida.

Mina individuella målvärden

	Utgångspunkt	Målvärdet
Blodsockret före måltid	mmol/l	mmol/l
Blodsockret 2 h efter måltid	mmol/l	mmol/l
HbA _{1c}	mmol/mol	mmol/mol
Blodtryck	mmHg	mmHg
LDL-kolesterol	mmol/l	mmol/l
Totalkolesterol	mmol/l	mmol/l
BMI	kg/m ²	kg/m ²
Motion	min/dag	min/dag

HbA_{1c}-motsvarighetstabell finns på s. 26.

B12-vitamin nivån bör kontrolleras periodvis från fall till fall.*

Långvarig uppföljning

Blodsockerbalansen							
datum							
HbA _{1c}							

Målet: sockerhemoglobinet (HbA_{1c}) under 7,0 % (53 mmol/mol), under behandlingen förutsatt att inga allvarliga hypoglykemier uppstår.

Mättningsresultat							
Vikt (kg)							
Midjevidd (cm)							

*Källa: Typ 2 diabetes: Rekommendation för god medicinsk praxis (Käypä hoito -suositus), 2020 (hänvisat 1.12.2020). www.kaypahoito.fi

Diabeteksen seuranta-aulukko

Taulukon alta löydät yleiset tavoitearvot. Omat tavoitearvosasi voivat poiketa niistä.
Längst ner i tabellen finns generella målvärden. Dina individuella målvärden kan avvika från dem.

Pvm Datum	Aamiainen / Frukost		Päivän pääateria / Dagens huvudmål		Illtapala /
	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före
Yleiset tavoitearvot Allmänna målvärden	< 7 mmol/l	< 8–10 mmol/l	< 7 mmol/l	< 8–10 mmol/l	< 7 mmol/l

*Hoitotavoitteeseen < 130/80 mmHg pääseminen voi pienentää diabeetikon aivohalvauksriskiä. Tiukempaan tavoitteeseen pyritään, jos se voidaan haittoitta saavuttaa.

Typ 2-diabetes uppföljningstabell

Lisää seurantataulukkoja voit tulostaa osoitteesta www.orionsydan.fi

Du kan skriva ut flera uppföljningstabeller på www.orionsydan.fi

Kvällsmål	Verenpaine / Blodtryck (mmHg)	Liikunta / Motion (min)	Paino / Vikt (kg)	Vyötärön- ympäryys / Midje- vidd (cm)	Muuta huomioitavaa / mittaukset (esim. tarvit- taessa, hypoglykemiat, jalkojen kunto, uniongel- mat) Annat att observera / mäta (t.ex. hypogly- kemier, fötternas kondition, sömnproblem)
2 h jälkeen / 2 h efter					
< 8–10 mmol/l	< 140/80 mmHg*	vähintään 30 min/pv minst 30 min/dag	BMI 18,5–24,9	miehet / män < 100 cm naiset / kvinnor < 90 cm	

*Att nå vårdmålet < 130/80 mmHg kan minska diabetikerns risk för stroke.
Ett strängare mål eftersträvas om det kan nås utan skada.

Diabeteksen seurantataulukko

Taulukon alta löydät yleiset tavoitearvot. Omat tavoitearvosasi voivat poiketa niistä.
Längst ner i tabellen finns generella målvärden. Dina individuella målvärden kan avvika från dem.

Pvm Datum	Aamiainen / Frukost		Päivän pääateria / Dagens huvudmål		Iltapala /
	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före
Yleiset tavoitearvot Allmänna målvärden	< 7 mmol/l	< 8–10 mmol/l	< 7 mmol/l	< 8–10 mmol/l	< 7 mmol/l

*Hoitotavoitteeseen < 130/80 mmHg pääseminen voi pienentää diabeetikon aivohalvausriskiä. Tiukempaan tavoitteeseen pyritään, jos se voidaan haittoitta saavuttaa.

Typ 2-diabetes uppföljningstabell

Lisää seurantataulukkoja voit tulostaa osoitteesta www.orionsydan.fi

Du kan skriva ut flera uppföljningstabeller på www.orionsydan.fi

Kvällsmål	Verenpaine / Blodtryck (mmHg)	Liikunta / Motion (min)	Paino / Vikt (kg)	Vyötärön- ympäryys / Midje- vidd (cm)	Muuta huomioitavaa / mittaukset (esim. tarvit- taessa, hypoglykemiat, jalkojen kunto, uniongel- mat) Annat att observera / mäta (t.ex. hypogly- kemier, fötternas kondition, sömnproblem)
2 h jälkeen / 2 h efter					
< 8–10 mmol/l	< 140/80 mmHg*	vähintään 30 min/pv minst 30 min/dag	BMI 18,5–24,9	miehet / män < 100 cm naiset / kvinnor < 90 cm	

*Att nå vårdmålet < 130/80 mmHg kan minska diabetikerns risk för stroke.
Ett strängare mål eftersträvas om det kan nås utan skada.

Diabeteksen seuranta-aulukko

Taulukon alta löydät yleiset tavoitearvot. Omat tavoitearvosasi voivat poiketa niistä.

Längst ner i tabellen finns generella målvärden. Dina individuella målvärden kan avvika från dem.

Pvm Datum	Aamiainen / Frukost		Päivän pääateria / Dagens huvudmål		Illtapala /
	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före
Yleiset tavoitearvot Allmänna målvärden	< 7 mmol/l	< 8–10 mmol/l	< 7 mmol/l	< 8–10 mmol/l	< 7 mmol/l

*Hoitotavoitteeseen < 130/80 mmHg pääseminen voi pienentää diabeetikon aivohalvausriskiä. Tiukempaan tavoitteeseen pyritään, jos se voidaan haitoitta saavuttaa.

Typ 2-diabetes uppföljningstabell

Lisää seurantataulukkoja voit tulostaa osoitteesta www.orionsydan.fi

Du kan skriva ut flera uppföljningstabeller på www.orionsydan.fi

Kvällsmål	Verenpaine / Blodtryck (mmHg)	Liikunta / Motion (min)	Paino / Vikt (kg)	Vyötärön- ympäryys / Midje- vidd (cm)	Muuta huomioitavaa / mittaukset (esim. tarvit- taessa, hypoglykemiat, jalkojen kunto, uniongel- mat) Annat att observera / mäta (t.ex. hypogly- kemier, fötternas kondition, sömnproblem)
2 h jälkeen / 2 h efter					
< 8–10 mmol/l	< 140/80 mmHg*	vähintään 30 min/pv minst 30 min/dag	BMI 18,5–24,9	miehet / män < 100 cm naiset / kvinnor < 90 cm	

*Att nå vårdmålet < 130/80 mmHg kan minska diabetikerns risk för stroke.
Ett strängare mål eftersträvas om det kan nås utan skada.

HbA_{1c}:n muuntotaulukko
HbA_{1c} motsvarighetstabell

Lisää seurantataulukkoja voit tulostaa osoitteesta
www.orionsydän.fi

HbA _{1c} (mmol/mol)	HbA _{1c} (%)
20	4,0
26	4,5
31	5,0
37	5,5
42	6,0
48	6,5
53	7,0
59	7,5
64	8,0
69	8,5
75	9,0
80	9,5
86	10,0
91	10,5
97	11,0
102	11,5
108	12,0
113	12,5



TYYPIN 2 DIABETES KOHONNUT KOLESTEROLI
KOHONNUT VERENPAIN ETEISVÄRINÄ
SYDÄMEN VAJAATOIMINTA AIVOVERENKIERRON HÄIRIÖT

www.orionsydan.fi – Kattava tietopaketti sydänterveystä

Osoitteesta www.orionsydan.fi löydät kattavasti tietoa diabeteksestä sekä hyviä vinkkejä elämäntapamuutoksiin ja hoitoon. Sivulla on myös testejä sekä tulostettavia materiaaleja omahoitosi tueksi.



TYP 2-DIABETES HÖGT KOLESTEROL
HÖGT BLODTRYCK FÖRMAKSFLIMMER
HJÄRTSVIKT STROKE

www.orionsydan.fi – Heltäckande informationspaket om hjärthälsa*

På adressen www.orionsydan.fi hittar du heltäckande information om diabetes samt goda tips om livsstilsförändringar och vård. Sidorna innehåller också olika test samt utskrivbart material som stöd för din egenvård.

*länken leder till en finskspråkig sida.

Orionin tarina jatkuu...

Orion on rakentanut hyvinvointia jo sadan vuoden ajan. Suomalainen hyvinvointi on luotu yhdessä – teoilla ja tunteella. Työllistämme ja investoimme kotimaassa, sinivalikoisella sydämellä.

Orion Oyj, Orion Pharma, PL 65, 02101 Espoo

Orions historia fortsätter...

Orion har bidragit till välfärden redan i hundra år. Välfärden i Finland har skapats tillsammans – genom handling och känsla. Vi sysselsätter och investerar i hemlandet, med ett blåvitt hjärta.

Orion Abp, Orion Pharma, PB 65, 02101 Esbo

orion.fi



Hyvinvointia rakentamassa