



Toujeo®

glargininsuliini 300 yksikköä/ml

TYYPIN 2 DIABETES

TOUJEO®-perusinsuliini
300 yksikköä/ml

potilas-
ohje

SANOFI DIABETES

HYVÄ TOUJEO®- PERUSINSULIININ KÄYTTÄJÄ

Verensokerisi hoitoa on tehostettu aloittamalla sinulle TOUJEO® (glargininsuliini 300 yksikköä/ml), joka on pitkävaikutteinen perusinsuliini. Tehokkaalla verensokerin hoidolla voidaan päivittäisen hyvinvoinnin takaamisen lisäksi ehkäistä diabeteksen aiheuttamia silmä-, munuais- ja hermostovaurioita. Tyypin 2 diabeteksen perushoitoon kuuluu aina terveellinen ruokavalio, liikunta ja tavoitepainon säilyttäminen.

Kun suun kautta otettavilla lääkkeillä ei saavuteta riittävää verensokerin hallintaa, hoitoon voidaan lisätä ihon alle pistettävä TOUJEO®-perusinsuliini. Ennen TOUJEO®-insuliinihoidon aloittamista sinun tulee osata verensokerin mittaaminen ja insuliinin pistostekniikka sekä tunnistaa hypoglykemian (liian matala verensokeri) oireet ja hoito.

Hoitotavoitteiden saavuttamiseksi insuliiniannoksen omasäätö on oleellisen tärkeää. Tässä oppaassa kerromme mm. TOUJEO®-perusinsuliinista, insuliinihoidon aloituksesta, hoidon tavoitteista, seurannasta ja insuliiniannoksen omasäädöstä tyypin 2 diabeteksessä.

Kaikissa diabetekseen ja TOUJEO®-perusinsuliinihoitoon liittyvissä asioissa voit ottaa yhteyttä hoitavaan lääkäriisi tai diabeteshoitajaasi. He osaavat vastata yksilöllisiin hoitoasi koskeviin kysymyksiin parhaiten.

Tutustu huolellisesti myös insuliinipakkauksessa olevaan pakkausselosteeseen.

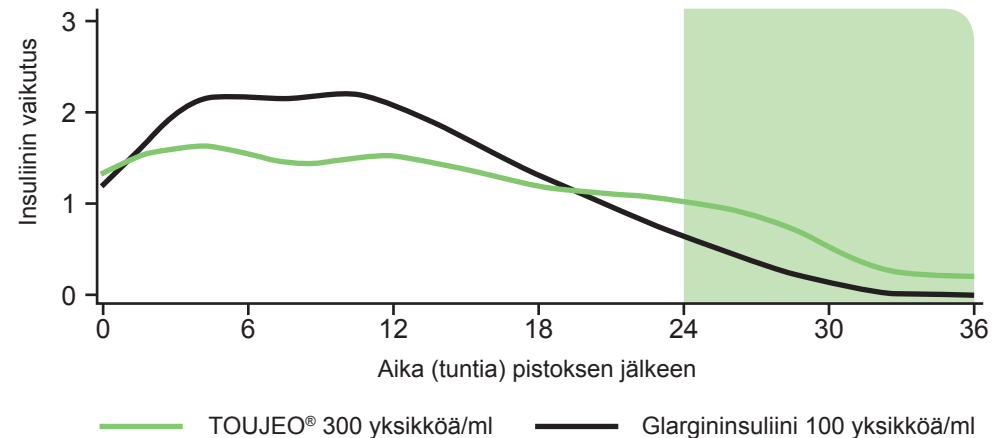


MIKÄ TOUJEO® (glargininsuliini 300 yksikköä/ml) ON?

TOUJEO® on insuliini johdos, jonka rakenne eroaa ihmisinsuliinista kolmen aminohapon osalta, kuten glargininsuliini 100 yksikköä/ml.

Tutkittaessa tyypin 1 diabetespotilaita on havaittu, että TOUJEO®-insuliinin verensokeria alentava vaikutus oli ihonalaisen pistoksen jälkeen tasaisempi ja pitempi verrattuna glargininsuliiniin 100 yksikköä/ml.

TOUJEO®-insuliini 300 yksikköä/ml ja glargininsuliini 100 yksikköä/ml vaikutusprofiilit



TOUJEO®-perusinsuliinin pitkäkestoinen vaikutus mahdollistaa sen pistämisen kerran vuorokaudessa. TOUJEO®-perusinsuliini pistetään kerran vuorokaudessa mihin vuorokaudenaikaan tahansa, mutta mieluiten samaan aikaan joka päivä.

Voit tarvittaessa pistää TOUJEO®-insuliiniannoksen enintään 3 tuntia ennen tavallista pistosajankohtaa tai enintään 3 tuntia sen jälkeen. Pistosajankohta voidaan valita päivärytmisi mukaan. TOUJEO®-perusinsuliini pistetään ihonalaiseen rasvakudokseen.

VERENSOKERIN OMASEURANTA

Verensokerin mittaus ja verensokeriarvojen omaseuranta on tärkeää diabeteksen mahdollisimman hyvän hoidon saavuttamiseksi. Verensokerin mittauksia tarvitaan, koska hoitoasi muutetaan tai tehostetaan juuri omien verensokerimittausarvojen perusteella. Mittaa paastoverensokeriarvosi aamuisin ennen aamupalaa.

Mittaustuloksen perusteella voit lisätä perusinsuliiniannosta sinulle annetun omasäättöohjeen mukaisesti, jos liian matalia verensokeriarvoja (alle 4 mmol/l) ei ole ollut. Mikäli sinulla on matalia verensokeriarvoja, pienennä insuliiniannosta saamiesi ohjeiden mukaisesti.

Kun hoitotasapainosi on hyvä ja olet saavuttanut tavoitearvosi, aamun paastoverensokerimittaus 1-2 kertaa viikossa yleensä riittää. Näinä päivinä on hyvä tehdä myös parimittauksia eli tarkistaa verensokeriarvo ennen ateriaa ja myös 2 tuntia aterian jälkeen, jotta nähdään aterian vaikutus verensokeriin.

Saat diabeteshoitajalta verensokeriseurantavihkon, johon voit merkitä mittaamasi verensokeriarvot ja muut tärkeät huomiot. Ota verensokeriseurantavihko aina mukaan hoitopaikkaasi, kun menet vastaanotolle. On tärkeää, että sinulla on mittauksia (aamu ja parimittauksia) muutamalta vastaanottoa edeltävältä arkipäivältä. Mittaukset auttavat lääkäreä ja hoitajaa suunnittelemaan juuri sinulle sopivan hoidon ja ohjaamaan ja tukemaan sinua päivittäisessä omahoidossasi. Yksityiskohtaiset ohjeet omaseurannasta saat diabeteshoitajaltasi.

MATALASTA VERENSOKERISTA (HYPOGLYKEMIA) JOHTUVAT TUNTEMUKSET

Joskus verensokeri saattaa laskea liian matalalle, alle 4 mmol/l. Tätä tilaa kutsutaan hypoglykemiaksi. Hypoglykemian oireina saattaa esiintyä esimerkiksi vapinaa, heikotusta, nälän tunnetta, hikoilua tai väsymystä.

Näitä oireita esiintyy harvoin, mutta niiden ilmaantuessa tulee nauttia nopeasti imeytyvää sokeria, kuten lasillinen tuoremehua, mitata verensokeri ja kirjata tapahtuma verensokeriseurantavihkoon. Mikäli et löydä syytä verensokerin laskulle (poikkeava ruokailu, alkoholi, liikunta), on insuliiniannosta syytä pienentää hoitopaikastasi saamiesi ohjeiden mukaisesti. Ota tarvittaessa yhteyttä hoitopaikkaasi.



VERENSOKERIN HOIDON TAVOITTEET

1. Saada verensokeri pysymään mahdollisimman normaalilla tasolla päivittäisen hyvinvoinnin ja jaksamisen säilyttämiseksi.

2. Diabetekseen liittyvien liitännäissairauksien ennaltaehkäiseminen ja niiden etenemisen estäminen.

Yleiset verensokerin hyvän hoitotasapainon tavoitteet¹

- Paastoverensokeri alle 7 mmol/l
- HbA_{1c} alle alle 53 mmol/mol (alle 7%)
- Ei liian matalia verensokereita

Yksilölliset tavoitearvoni:

Päivämäärä	Ennen aamiaista	mmol/l
	Ennen aterioita	mmol/l
	Ennen nukkumaanmenoa	mmol/l
	HbA _{1c} -tavoite	mmol/mol %

1. Diabeteksen Käypä hoito -suositus, www.kaypahoito.fi, päivitys 12.9.2013.

TOUJEO[®]-PERUSINSULIININ OMASÄÄTÖOHJE

Diabeteksen Käypä hoito-suosituksen¹ mukaan tyypin 2 diabeteksen perusinsuliinihoidossa insuliiniannosta suurennetaan parin päivän välein kunnes aamun paastoverensokeriarvot ovat alle 6-7 mmol/l.

TOUJEO[®]- perusinsuliinin annos säädetään yksilöllisen vasteen mukaisesti. Insuliiniannosta nostetaan yleensä 3-4:n vuorokauden välein ennen aamiaista mitattujen verensokeriarvojen perusteella kunnes yksilöllinen tavoite on saavutettu.

Yksilöllinen omasäätöohjeeni:

TOUJEO[®]-insuliinin aloitusannos yksikköä kerran vuorokaudessa.

Jos edeltävän vuorokauden verensokeri ennen aamiaista on:

välillä - mmol/l ▶ jatka samalla insuliiniannoksella

yli mmol/l ▶ nosta insuliiniannosta yksikköä

alle mmol/l ▶ pienennä insuliiniannosta yksikköä
tai sinulla on ollut hypoglykemiaa

Lisäohjeet:

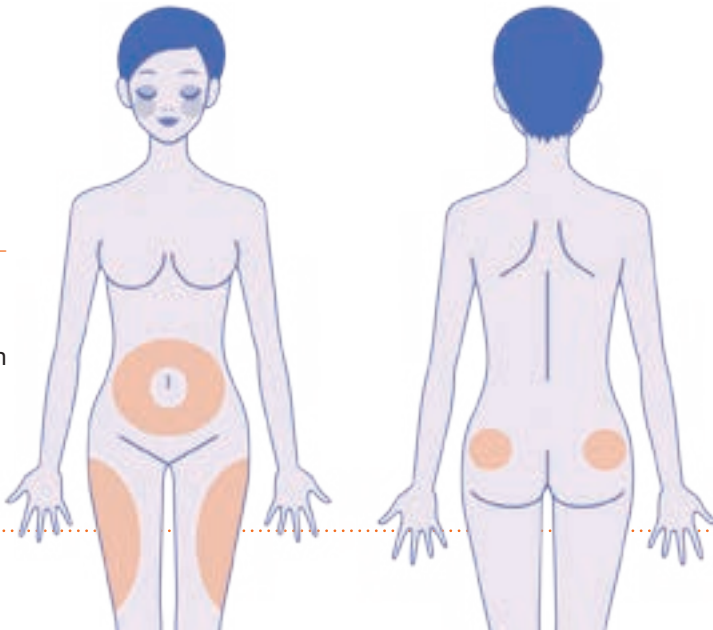
1. Diabeteksen Käypä hoito -suositus, www.kaypahoito.fi, päivitys 12.9.2013.

TOUJEO®-PERUSINSULIININ PISTÄMINEN

- TOUJEO®-perusinsuliini on väriltään kirkas, eikä sitä tarvitse sekoittaa ennen käyttöä.
- TOUJEO®-perusinsuliinia ei saa yhdistää muiden insuliinien tai lääkaineiden kanssa samaan ruiskuun. Sitä ei saa myöskään laimentaa. Sekoittaminen ja/tai laimentaminen voivat muuttaa sen vaikutusta.
- Ennen jokaista pistosta on varmistettava, että TOUJEO®-insuliiniliuos on kirkas, väritön ja vettä muistuttava.
- TOUJEO®-perusinsuliini voidaan pistää kerran vuorokaudessa mihin vuorokauden aikaan tahansa, mutta mieluiten samaan aikaan joka päivä. Voit tarvittaessa pistää TOUJEO®-annoksen enintään 3 tuntia ennen tavallista pistosajankohtaa tai enintään 3 tuntia sen jälkeen.
- TOUJEO®-perusinsuliini pistetään ihonalaiseen rasvakudokseen kuten muutkin insuliinit. Jos TOUJEO®-perusinsuliini pistetään laskimoon tai lihakseen, sen vaikutusaika saattaa muuttua.
- Insuliinia ei saa pistää vaatteiden läpi.

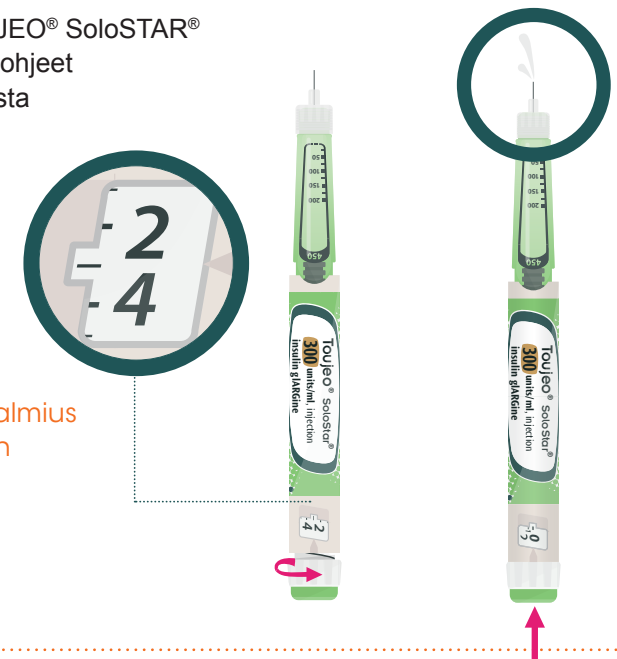
YLEISET INSULIININ PISTOSALUEET

Insuliinin pistosalueen tulee olla mahdollisimman laaja ja pistoskohtaa tulee vaihdella jokaisella pistokerralla valitun pistosalueen sisällä.



- TOUJEO®-perusinsuliini pistetään esitäytetyllä TOUJEO® SoloSTAR®-insuliinikynällä. Insuliinia ei saa vetää TOUJEO® SoloSTAR®-insuliinikynästä insuliiniruiskuun.
- Aseta uusi neula TOUJEO® SoloSTAR® -insuliinikynään ja tarkista kynän ja neulan toimivuus 3 yksikön suuruisella annoksella aina ennen oman insuliiniannoksesi pistämistä.
- Pistä insuliini rauhallisesti saamiesi ohjeiden mukaisesti ja pidä annostelunappula pohjassa kunnes annosikkunassa näkyy "0" ja laske hitaasti viiteen. Vedä neula pois ihosta.
- Poista neula heti pistoksen jälkeen ja hävitä se. Insuliinikynä säilytetään ilman neulaa. Näin voit estää ilmakuplien syntymisen insuliinisäiliöön ja neulan mahdollisen tukkeutumisen.
- Tarkkaile pistospaikkojesi kuntoa säännöllisesti. Jos niissä esiintyy turvotusta tai kovettumia, insuliinin imeytyminen voi muuttua ennalta arvaamattomasti. Älä pistä insuliinia tällaiselle alueelle muutamaan kuukauteen.
- Lue tarkemmat TOUJEO® SoloSTAR® -insuliinikynän käyttöohjeet pakkauksessa olevasta käyttöohjeesta.

Muista käyttää jokaiselle pistokselle uutta neulaa ja tarkistaa insuliinikynän käyttövalmius 3 yksiköllä aina ennen insuliinin pistämistä.



TOUJEO®-PERUSINSULIININ SÄILYTTÄMINEN

Käyttämättömät kynät

Säilytä jääkaapissa (+2 °C - +8 °C). Ei saa jäättyä. Älä säilytä lähellä jääkaapin pakastuslokeroa tai kylmäelementtiä. Pidä esitäytetty kynä ulkopakkauksessa. Insuliini on herkkä valolle.

Säilyvyys kynän käyttöönoton jälkeen

Valmiste voidaan säilyttää alle 30 °C suoralta kuumuudelta ja valolta suojassa enimmillään 4 viikon ajan. Käytössä olevia kyniä ei saa säilyttää jääkaapissa. Kynänsuojus on laitettava takaisin paikalleen jokaisen pistoksen jälkeen valolta suojaamiseksi.

Viimeinen käyttöpäivämäärä on painettu pakkaukseen sekä esitäytetyn insuliinikynän etikettiin. Älä käytä TOUJEO®-perusinsuliinia viimeisen käyttöpäivämäärän jälkeen.

LISÄTIETOJA

Lue huolellisesti insuliinipakkauksessa oleva pakkausseloste ennen TOUJEO®-perusinsuliinihoidon aloittamista.



TYYPIN 2
DIABETEKSEN
PERUSHOITON
KUULUU AINA
TERVEELLINEN
RUOKAVALIO,

TAVOITEPAINON
SÄILYTTÄMINEN,
LIIKUNTA SEKÄ
HAMPAIDEN JA
JALKOJEN HOITO.

SEURAAVILTA
SIVUILTA LÖYDÄT
NÄIHIN ASIOIHIN
LIITTYVIÄ HYVIÄ
VINKKEJÄ!

RUOKAVALIO

Terveellinen ruokavalio on osa tyypin 2 diabeteksen perushoitoa. Terveellisellä ja monipuolisella ruokavaliolla ennaltaehkäistään painonnousua tai tavoitellaan painonpudotusta. Diabetesta sairastavan ruokavalio on siis kaikille sopiva, terveellinen ruokavalio, eikä erityisvalmisteita tarvita.

LAIHTUMINEN ON PARAS JA ENSISIJAINEN HOITO YLIPAINOISILLE

Painonpudotus parantaa usein sokeritasapainoa. Tämä johtuu osittain siitä, että insuliinin vaikutus paranee. Ylipainoisella jo 5–10 % painonpudotuksella on terveydellistä merkitystä.

Pysyviin tuloksiin pääsee parhaiten muuttamalla pysyvästi elämäntapoja ja ruokavaliota. Pienetkin muutokset ruokailutottumuksissa voivat vuosien mittaan alentaa painoa useita kiloja. Painon arvioinnissa voidaan käyttää painoindeksiä (BMI).

Ruokavalion pääperiaatteet ovat:

- Monipuolisuus
- Sopiva määrä ruokaa, painonhallinta huomioiden (=lautasmalli). Syöty energia tulee kuluttaa, jotta paino ei nousisi.
- Vähän rasvaa, suosi kasvi- ja kalarasvaa
- Runsaasti kuitua. Kuidut tasaavat etenkin aterianjälkeisiä verensokeriarvoja ja ylläpitävät kylläisyyden tunnetta, mikä on edullista painonhallinnan kannalta.
- Vältä suolaa
- Käytä alkoholia kohtuudella
- Säännöllinen ateriarytmi auttaa painonhallinnassa

RUOKA-AIKOJEN SÄÄNNÖLLISYYS

Tyypin 2 diabeetikon on hyvä pyrkiä säännölliseen ateriarytmiin. Tiukkojen ruokailuaikojen noudattaminen ei ole tarpeen, mutta säännöllinen ateriarytmi auttaa nauttimaan sopivan määrän ruokaa ja helpottaa siten painonhallintaa. Insuliinia tai insuliinin erityistä lisääviä diabeteslääkkeitä käyttävien on kuitenkin hyvä noudattaa tiettyjä ruokailuaikoja ja turhan pitkiä ateriavälejä on syytä välttää. Ateriarytmi voi olla yksilöllinen ja siitä on hyvä keskustella omassa hoitopaikassa diabeteshoitajan tai ravitsemusterapeutin kanssa.

HIILIHYDRAATIT

Hiilihydraatit ovat ravintoaineita, jotka hajotessaan muuttuvat sokereiksi ja nostavat verensokeria. Viljatuotteet, peruna, riisi, makaroni, hedelmät, marjat, tuoremehut ja maitotuotteet sisältävät hiilihydraatteja. Hiilihydraateista tulisi saada noin puolet päivän energiatarpeesta. Suositeltavimpia ovat runsaasti kuitua sisältävät tuotteet, kuten täysjyväviljatuotteet, marjat ja hedelmät.

Kasvikset ovat hyviä vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä. Syö kasviksia jokaisella aterialla, myös leivän päällä. Kasviksia tulisi syödä kuusi kourallista päivän aikana. Hedelmät ja marjat on hyvä syödä sellaisenaan. Perunaa, riisiä tai makaronia voi syödä kohtuullisen määrän (n. 1,5 dl) pääaterioilla. Riisiä ja makaronia käyttäessäsi suosi runsaskuituisia tuotteita.

KUIDUT

Suosi mahdollisimman kuitupitoista ruokaa. Ravinnon kuitu on suolistossa sulamatonta ainesta, joka on peräisin kasviksista, hedelmistä, marjoista ja viljasta.

Kuitu hidastaa aterian jälkeistä verensokerin nousua. Kuitu on myös välttämätöntä suolen toiminnalle. Muista lisätä myös veden nauttimista lisätessäsi ruokavalioosi kuituja, koska kuitu tarvitsee nestettä geeliytyäkseen. Kuitua olisi hyvä saada 35-40 grammaa päivässä.

Päivän kuituannos (35-40 grammaa) kertyy esimerkiksi seuraavista ruoka-annoksista²:

- Lautasellinen (3–4 dl) kauralesepuuroa marjojen kera (8-12 g)
- 5-6 palaa täysjyväleipää (12-15 g)
- Lautasmallin mukainen kasvisannos yhdellä aterialla eli ainakin puolet lautasesta kasviksia, salaattia, raasteita (3-5 g)
- 2-3 hedelmää tai 3-4 dl marjoja (5-10 g)

Pakkausmerkinnät auttavat kuitupitoisten leipien valinnassa.
Sopiva leivän kuitupitoisuus on 6–10 prosenttia

VALKUAISAINHEET

Valkuaisaineet eli proteiinit ovat tärkeitä kehon rakennusaineita, joita tarvitaan solujen uusiutumiseen sekä monien entsyymien ja hormonien tuotantoon. Eniten valkuuaisaineita on maitotuotteissa, lihassa, kalassa ja palkokasveissa. Diabetesta sairastavan tulee syödä näitä ruoka-aineita vähärasvaisina ja kohtuullisesti.

RASVAT

Kaikissa rasvoissa on runsaasti energiaa, joten rasvoja tulee käyttää niukasti. Runsasrasvainen ruokavalio vaikeuttaa painonhallintaa. Suositeltavimpia rasvoja ovat kasvirasvat eli kasviöljyt ja kasvimargariinit. Käytä leivälle kasvimargariinia, ruokiin ja salaatteihin kasviöljyä. Vältä kovaa piilorasvaa, jota on esimerkiksi maitotuotteissa, makkaroissa ja lihatuotteissa. Huomaa, että öljy on 100 % rasvaa, käytä sitä kohtuudella. Lue tuoteselosteet tarkoin ja valitse vähärasvaisia tai rasvattomia valmisteita.

² Ilanne-Parikka P. et al, Diabetes, 2015, 139-140.



Hyvä vihje näkyvän rasvan vähentämiseksi on rasvaisten juustojen ja leikkeleiden jättäminen pois leivän päältä. Vain sipaisu kasviöljypohjaista levitettä riittää leivälle. Leivän päällä voit käyttää leikkeleiden sijasta kasviksia tai hedelmiä.



Käytä Sydänmerkki-tuotteita. Sydänmerkki ohjaa hyviin valintoihin ruokakaupassa.



Lautasmalli auttaa monipuolisen aterian kokoamisessa. Täytä ainakin puolet lautasesta kasviksilla, raasteella ja/tai salaattilla. Reilu neljännes lautasesta täytetään perunalla, riisillä tai makaronilla ja vajaa neljännes jää kala-, liha-, tai kanaruualle.

VALITSE JUOMAT OIKEIN

Juomien mukana voit saada huomaamattasi runsaasti hiilihydraatteja ja energiaa.

Vesi, vähänatriuminen kivennäisvesi, keinotekoisesti makeutetut virvoitusjuomat sekä laimennettu, sokeroimaton mehu sopivat janojuomiksi. Tuoremehuja käytettäessä on hyvä muistaa, että ne sisältävät runsaasti nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja ja nostavat verensokeria.

Toistuva, runsas alkoholinkäyttö huonontaa sokeritasapainoa ja altistaa liitännäissairauksille sekä pitkittyneelle hypoglykemialle. Alkoholisi sisältää energiaa lähes yhtä paljon kuin rasva ja se lisää myös ruokahalua, joten sen käyttö vaikeuttaa painonhallintaa. Lisäksi runsas alkoholin käyttö nostaa verenpainetta ja vaikuttaa epäedullisesti rasva-aineenvaihduntaan.



MAKEUTUSAINEIDEN KÄYTTÖ

Makeutusaineet valitaan käyttötarkoituksen mukaan. Juomiin sopivat parhaiten aspartaami, asesulfaami K, sakariini ja sykramaatti. Nämä eivät vaikuta verensokeripitoisuuteen.

Leivonnaisissa ja ruuanvalmistuksessa voi käyttää tavallista sokeria tai vaihtoehtoisesti hedelmäsokeria. Nämä kaikki nostavat verensokeria, joten niitä tulee käyttää vain pieniä määriä.

HAMPAIDEN HOITO

Hampaiden huolellinen hoito on diabeetikolle tärkeää verensokeritasapainon ja sydänsairauksien ennaltaehkäisyn vuoksi. Käy säännöllisesti hammaslääkärillä ja kysy neuvoja hampaiden hoidon suhteen. On hyvä muistaa, että huono hoitotasapaino altistaa myös hammasongelmille.



LIIKUNTA LISÄÄ ELÄMÄNILOA

Liikunta tuottaa iloa ja mielihyvää ja vähentää stressiä. Säännöllinen liikunta vaikuttaa diabetekseen edullisesti. Se parantaa insuliinin tehoa eli lisää kudosten herkkyyttä insuliinille ja laskee näin verensokeritasoa.

Myös veren rasva-arvoihin liikunta vaikuttaa edullisesti. Liikunta voi nostaa hyvän eli HDL-kolesterolin pitoisuutta ja lisäksi vähentää haitallisten rasvojen määrää. Säännöllinen liikunta saattaa ennaltaehkäistä tai siirtää tyyppin 2 diabeteksen puhkeamista.

Liikunta laskee myös verenpainetta, joten säännöllisellä liikunnalla voidaan vähentää sydän- ja verisuonitauteja. Säännöllinen liikunta auttaa painonhallinnassa. Tärkeintä liikunnassa on säännöllisyys. Liikunnan ei tarvitse olla rankkaa, esimerkiksi kävely, hölkkä, pyöräily ja uinti ovat sopivia liikuntamuotoja. Kotona tapahtuva siivous tai muu hyötyliikunta ovat hyviä liikuntamuotoja.

Suosittelavaa olisi liikkua noin puoli tuntia päivässä oman voinnin mukaisesti.



Voit jakaa liikunnan useampaan jaksoon esim. kolmeksi 10 minuutin jaksoksi päivässä. Rankkaa liikuntaa on suositeltavaa välttää, jos sinulle on jo kehittynyt vaikeita liitännäissairauksia, kuten vaikea sepelvaltimotauti, vaikea munuaistauti tai tuoreita silmävuotoja. Keskustele hoitopaikassasi sinulle sopivista liikuntamuodoista.

JALKOJEN HOITO

Diabetesta sairastavan jalat ovat diabeteksen, verisuonisairauksien ja hermostovaurioiden takia alttiimpia vaurioille ja tulehduksille kuin diabetesta sairastamattomien jalat. Tästä syystä jalkojen huolellinen hoito on tärkeää.

Diabeteksen aiheuttamat hermomuutokset voivat aiheuttaa eri tuntoaistimusten, esim. kivuntunnon heikkenemisen tai häviämisen. Tällöin monet mekaaniset tekijät, kuten kivensiru kengässä tai kuuma ja kylmä, voivat aiheuttaa huomaamatta pahoja vammoja. Hermostomuutokset voivat myös aiheuttaa jalkalihasten heikkenemistä ja tätä kautta asento- ja kuormitusvirheitä, joista voi seurata kovettumia, hankaumia ja haavoja.

Verenkierron heikkeneminen johtaa ihon ohenemiseen ja haurastumiseen, jolloin iho myös vaurioituu ja tulehtuu herkemmin. Pyri siis mahdollisimman hyvään diabeteksen hoitotasapainoon ja pidä jaloistasi huolta joka päivä.



JALKOJENHOIDON KULTAISET OHJEET

Pese jalat päivittäin haalealla vedellä, käytä pesuainetta tarvittaessa. Älä käytä liian kuumaa vettä, älä raspaa, äläkä liota jalkoja.

Kuivaa jalat ja erityisen huolellisesti varpaiden välit.

Jos iho on kuiva, rasvaa jalat perusvoiteella, jotta iho pysyisi pehmeänä. Älä laita rasvaa varpaanväleihin.

Pidä varpaankynnet siististi leikattuna.

Leikkaa kynnet kynsileikkurilla suoraan, kulmia pyöristämättä.

Tarkista jalkasi päivittäin

mahdollisten haavaumien, naarmujen tai rakkojen havaitsemiseksi. Se onnistuu parhaiten peilin avulla. Jos havaitset jaloissasi muutoksia, ota yhteyttä jalkoehoitajaan, jalkaterapeuttiin tai diabeteshoitajaan.

Älä kulje paljain jaloin, jos sinulla on todettu tuntepuutoksia jaloissa. Suojaa jalkasi sekä uudessa että uimarannalla.

Käytä puhtaita ja kiristämättömiä sukkia.

Älä lämmitä jalkojasi keinotekoisesti esim. sähkölämmittimen avulla.



Käytä mukavia ja hyvin istuvia kenkiä. Ota uudet kengät käyttöön asteittain, käytä niitä ensin vain muutama tunti päivässä. Ostaessasi uudet kengät, jätä niihin 1 cm käyntivaraa. Vältä sandaaleja tai avokärkisiä kenkiä, jos sinulla on todettu tuntepuutoksia jaloissa.

Tarkista kenkäsi päivittäin, ettei niissä ole mitään ylimääräistä, esim. kivensiruja, neulasia tai muita kovia esineitä, jotka voisivat vahingoittaa jalkojasi.

Älä leikkaa itse jaloistasi känsiä tai kovettumia, anna lääkärin tai jalkoehoitajan poistaa ne.

Tupakointi heikentää verenkiertoa. Diabetesta sairastavalla huono verenkierto voi pahimmillaan altistaa jopa raajojen menetykseen.

Neuvottele lääkärisi kanssa jos jaloissasi on haavoja, sisään kasvaneita kynsiä tai jalkasientä tai jos jalkaterissäsi tai pohkeissasi esiintyy kipua ja turvotusta.

Pidä huolta siitä, että jalkasi tarkastetaan säännöllisesti vastaanotolla.

DIABETEKSEN HOIDON YLEISET TAVOITTEET^{1,2}

Verensokerin yleiset tavoitteet omaseurannassa

- Aamulla ja ennen aterioita alle 6-7 mmol/l
- 2 tuntia aterian jälkeen alle 10 mmol/l

HbA_{1c} alle 53 mmol/mol (alle 7%)

- Tavoitetaso täsmennetään yksilöllisesti diabetestyyppin, lääkityksen, hypoglykemiaherkkyyden ja sairauden keston perusteella.

Verenpaine alle 140/80 mmHg

Rasva-aineenvaihdunta

- Kokonaiskolesteroli < 4,5 mmol/l
- HDL-kolesteroli > 1 mmol/l
- Triglyseridit < 1,7 mmol/l
- LDL-kolesteroli < 2,5 mmol/l (alle 1,8 mmol/l tai 50%:n vähenemä, jos on ollut esim. sydän- tai aivoperäinen tapahtuma tai on mikrovaskulaarikomplikaatioita tai muita valtimosairauden riskitekijöitä)
- Kokonaiskolesteroli/HDL-kolesteroli < 4

Liikunta

- Liikunnan hyvät vaikutukset, terveysliikunta 30 min/vrk useampana päivänä viikossa, laihduttava liikunta 45–60 min/vrk.

Terveelliset ruokatavat

- Vähän kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria, mutta runsaasti kuitua, kohtuudella hiilihydraatteja ja proteiineja.

Tupakoimattomuus

Vyötärönympäryys

- Miehillä alle 94 cm, naisilla alle 80 cm

Normaali paino

- Normaali painoindeksi tai 5–10 % painonlasku

1. Diabeteksen Käypä hoito -suositus, www.kaypahoito.fi, päivitys 12.9.2013.

2. Ilanne-Parikka P ym., Diabetes, 2015, 24-25.

OMAHOIDON TOP 10

1.

Oikea ruokavalio on hoidon perusta.

2.

Ota painonhallinta ja säännölliset elämäntavat tavoitteeksi.

3.

Päivittäinen säännöllinen liikunta on osa hoitoa.

4.

Ota lääkkeet saamiesi ohjeiden mukaisesti.

5.

Oikein toteutettu verensokerin omaseuranta auttaa hallitsemaan hoitotasapainoa.

6.

Tarkista pistospaikat säännöllisesti.
Käytä insuliinipistokseen aina uutta neulaa.

7.

Jalkojen säännöllinen omahoito on välttämätöntä, ja sopivat jalkineet ovat tärkeitä.

8.

Jos tupakoit, lopeta tupakointi.

9.

Muista säännölliset seurantakäynnit ja laboratoriokontrollit omissa hoitopaikassasi. Hoitopaikkasi on sinua varten.

10.

Pidä itsestäsi hyvää huolta ja nauti elämästä!



MAKSUTON



Diabetesluuri
Insuliinikynäpalvelu
0800-123777

diabeteselamaa.fi

SANOFI DIABETES 

Sanofi Oy, PL 22, Huopalahdentie 24, 00350 Helsinki, puh. 0201 200 300, sanofi.fi