



Diabeteksen seuranta- ja tavoite- taulukko

Uppföljningstabell för diabetes

Mittaa ja kirjaa verensokeriarvot säännöllisesti tähän korttiin. Ota kortti mukaasi hoitajan tai lääkärin vastaanotolle. Taulukon alta näet yleiset tavoitearvot. Omat tavoitearvosasi voivat poiketa niistä.

Mät och skriv in dina blodsockervärden regelbundet. Tag med kortet då du besöker din läkare eller skötare. Längst ner i tabellen finns generella målvärden. Dina individuella målvärden kan avvika från dem.

HbA _{1c} (mmol/mol)	HbA _{1c} (%)	HbA _{1c} (mmol/mol)	HbA _{1c} (%)
20	4,0	75	9,0
31	5,0	86	10,0
42	6,0	97	11,0
53	7,0	108	12,0
64	8,0	119	13,0

Pvm Datum	Aamiainen / Frukost		Päivän pääateria / Dagens huvudmål		Iltapala / Kvällsmål		Verenpaine / Blodtryck (mmHg)	Liikunta / Motion (min)	Paino / Vikt (kg)	Vyötärön- ympäryys / Midjevidd (cm)	Muuta huomioitavaa / mittaukset (esim. hypoglykemiat, jalkojen kunto, uniongelmat) Annat att observera / mäta (t.ex. hypoglykemier, fötternas kondition, sömnproblem)
	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter					
Yleiset tavoitearvot Allmänna målvärden	< 7 mmol/l	< 10 mmol/l	< 7 mmol/l	< 10 mmol/l	< 7 mmol/l	< 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	

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

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

**BMI=Paino (kg) / Pituuden neliö (m*m) **BMI=Vikt (kg) / Meter i kvadrat (m*m)

Pvm Datum	Aamiainen / Frukost		Päivän pääateria / Dagens huvudmål		Iltapala / Kvällsmål		Verenpaine / Blodtryck (mmHg)	Liikunta / Motion (min)	Paino / Vikt (kg)	Vyötärön- ympäryys / Midjevidd (cm)	Muuta huomioitavaa / mittaukset (esim. hypoglykemiat, jalkojen kunto, uniongelmat) Annat att observera / mäta (t.ex. hypoglykemier, fötternas kondition, sömnproblem)
	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter	ennen / före	2 h jälkeen / 2 h efter					
Yleiset tavoitearvot Allmänna målvärden	< 7 mmol/l	< 10 mmol/l	< 7 mmol/l	< 10 mmol/l	< 7 mmol/l	< 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	

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

*Att nå värdeålet < 130/80 mmHg kan minska diabetikers risk för stroke. Ett strängare mål efterstråvas om det kan nås utan skada.

**BMI=Paino (kg) / Pituuden neliö (m*m) **BMI=Vikt (kg) / Meter i kvadrat (m*m)