



ORION
PHARMA

TYYPIN 2 DIABETEKSEN JA RASKAUSDIABETEKSEN omaseurantavihko

TYP 2-DIABETES OCH GRAVIDITETSDIABETES uppföljningshäfte



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

orionsydän.fi

Käytössä olevat lääkkeeni / Mina mediciner:

Diabeteslääkkeiden nimet / Diabetesmediciner:	Annostelu / Dosering:
Muiden lääkkeiden nimet / Andra mediciner:	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 oma-seurantavihkoon säännöllisesti, jotta hoitotasostasi saadaan selkeä kokonaiskuva. Ota omaseuran-tavihkosi mukaan, kun menet lääkärin tai diabeteshoitajan vastaanotolle.

Verensokeriarvoissa yleisenä tavoitteena on saada paastoplasmansokeri laskemaan alle 6–7 mmol/l. Osalla diabeetikoista paastoveren sokeripitoisuudet ovat normaaleja ja heillä esiintyy vain korkeita ruokailun jälkeisiä arvoja. Tuolloin aterian jälkeisen verensokerin tavoitearvo on kaksi tuntia aterian jälkeen 8–10 mmol/l (P-Gluk).

Diabeetikon arviokäynnit

TAULUKKO 3. Diabetesta sairastavien aikuisten arviokäynnin sisältö.

6–12 kuukauden välein	Vuosittain	1–3 vuoden välein
Omahoidon toteutuminen ja haasteet, mieliala, hoidossa jaksaminen	P-Krea, laskennallinen glomerulusten suodatus-nopeus (eGFR)	Lipidit (tyypin 2 diabetes vuosittain)
HbA _{1c} -taso	Albuminuria (U-AlbKre)	Silmänpohjakuvaus ja näkökyky
Hypoglykemiat (glukoosipitoisuus, joka aiheuttaa oireita), ketoasidoosit	Jalkojen kunto	Fyysinen suorituskyky (ja tarvittaessa EKG)
Paino, liikunta, ruokailu-tottumukset, elintavat	Suun ja hampaiston terveys	Ajoterveys
Verenpaineen taso kotimittauksessa	Verenpaineen ja sykkeen mittaus	
Pistospaikat	P-K ja P-Na verenpaine-lääkitystä käyttäviltä	
Jalkojen tutkiminen (riskijalat)		

Seuraavat tutkimukset otetaan tarvittaessa:

- PVK
- ALAT
- TSH potilailta, joilla on hypoglykemioita tai poikkeavan korkeita lipidiarvoja
- B12-vitamiini metformiinia käyttäviltä potilailta

Lähde: Tyypin 2 diabetes: Käypä hoito -suositus, 2024 (viitattu 29.4.2024). www.kaypahoito.fi

Omat tavoitearvoni

	Lähtötaso	Tavoitearvoni
Verensokeri ennen ateriaa	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 22.

B12-vitamiinin taso tulee tarkastaa ajoittain tapauskohtaisesti.*

Pitkäaikaisseuranta

Verensokeritasapaino							
pvm							
HbA _{1c}							

Tavoite: sokerihemoglobiini (HbA_{1c}) alle 48–53 mmol/mol (6,5–7,0 %), ellei vakavia hypoglykemioita.

Mittaustulokset							
Paino (kg)							
Vyötärön- ympäryys (cm)							

*Lähde: Tyypin 2 diabetes: Käypä hoito -suositus, 2024 (viitattu 29.4.2024). 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 plasmasocket att gå ner till under 6–7 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 8–10 mmol/l (P-Gluk) två timmar efter måltiden.

Diabetikerns kontrollbesök

TABELL 3. Innehållet vid en bedömningsmottagning av vuxna med diabetes.

Med 6–12 månaders intervall	Årligen	Med 1–3 års intervall
Genomförande av egenvärden, svårigheter, behandlingsleda	P-Krea, kalkylerad glomerulär filtrationshastighet (eGFR)	Lipider (årligen för typ 2-diabetiker)
HbA _{1c} -nivå	Albuminuri (U-AlbKre)	Ögonbottenfotografering och synen
Hypoglykemi (symtomgivande glukoskoncentration), ketoacidosepisoder	Fötternas hälsotillstånd	Fysisk prestationsförmåga (och EKG vid behov)
Vikt, motion, matvanor, levnadsvanor	Munnens och tändernas hälsotillstånd	Körhälsa
Blodtrycket vid egna mätningar	Blodtrycks- och pulsmätning	
Injektionsställen	P-K och P-Na vid blodtrycksmedicinering	
Inspektion av fötter (högrisk-fötter)		

Följande undersökningar görs vid behov:

- Liten blodbild (PVK)
- ALAT
- TSH hos patienter med hypoglykemier eller avvikande höga lipidvärden
- Vitamin B12 hos patienter som tar metformin

Källa: Typ 2 diabetes: Rekommendation för god medicinsk praxis (Käypä hoito -suositus), 2024 (hänvisat 29.4.2024). 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. 22.
B12-vitamin nivån bör kontrolleras periodvis från fall till fall.*

Långvarig uppföljning

Blodsockerbalansen							
datum							
HbA _{1c}							

Målet: sockerhemoglobinet (HbA_{1c}) under 48–53 mmol/mol (6,5–7,0 %), 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), 2024 (hänvisat 29.4.2024). www.kaypahoito.fi

Lisää seurantataulukkoja voit tulostaa osoitteesta www.orionsydän.fi
Du kan skriva ut flera uppföljningstabeller på www.orionsydän.fi

[illegible]

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

Lisää seurantataulukkoja voit tulostaa osoitteesta www.orionsydän.fi
Du kan skriva ut flera uppföljningstabeller på www.orionsydän.fi

Yleiset tavoitearvot Allmänna målvärden

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

Lisää seurantataulukkoja voit tulostaa osoitteesta www.orionsydän.fi
Du kan skriva ut flera uppföljningstabeller på www.orionsydän.fi

Yleiset tavoitearvot Allmänna målvärden

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

Lisää seurantataulukkoja voit tulostaa osoitteesta www.orionsydän.fi
Du kan skriva ut flera uppföljningstabeller på www.orionsydän.fi

Yleiset tavoitearvot Allmänna målvärden

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

Verensokerin omaseuranta

Veren glukoosipitoisuuden tavoitearvot omaseurannassa ovat ennen aamiaista tai muuta ateriaa alle 5,5 mmol/l ja tunnin kuluttua ateriasta alle 7,8 mmol/l.

Veren glukoosipitoisuuden mittaukset tehdään ennen aamiaista ja tunti aamiaisen ja pääaterian lopettamisesta sekä tarvittaessa ennen pääaterioita.

Glukoosiarvo on suositeltavaa mitata ennen pääaterioita esimerkiksi, jos on

- taipumusta paastoarvojen nousuun,
- ateriainsuliini käytössä,
- paljon poikkeavia glukoosiarvoja ja
- lisäksi lääkityksen aloittamista harkittaessa
- tai lääkitystä muuttaessa.

Veren glukoosipitoisuuden seurantaa jatketaan yksilöllisesti riskiarvion perusteella koko raskauden ajan alueelliset ohjeet huomioiden.

Erityistapauksissa erikoissairaanhoidosta voidaan suositella jatkuvaa kudosgluukoosin seurantaa.

Mätning av blodsockret

Målet är ett blodsocker på mindre än 5,5 mmol/l före frukost eller någon annan måltid, och mindre än 7,8 mmol/l en timme efter en måltid.

Blodsockerhalten ska mätas före frukost och en timme efter frukost och dagens huvudmåltider, samt vid behov före dagens huvudmåltider.

Mätning av blodsockervärdet före huvudmåltiderna rekommenderas bland annat om:

- det finns en tendens till förhöjda fastevärden,
- man använder måltidsinsulin,
- blodsockervärdena ofta är avvikande, samt
- då medicineringsstart övervägs
- eller pågående medicineringsändras.

Uppföljningen av blodsockervärdena fortsätts under hela graviditeten på basen av en individuell riskutvärdering och med hänsyn till lokala riktlinjer.

I specialfall kan specialistsjukvården rekommendera fortgående uppföljning av vävnadsglukos.

Lisää seurantataulukkoja voit tulostaa osoitteesta www.orionsydän.fi
Du kan skriva ut flera uppföljningstabeller på www.orionsydän.fi

[illegible]

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

Lisää seurantataulukkoja voit tulostaa osoitteesta www.orionsydän.fi
Du kan skriva ut flera uppföljningstabeller på www.orionsydän.fi

Yleiset tavoitearvot Allmänna målvärden

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

Lisää seurantataulukkoja voit tulostaa osoitteesta www.orionsydän.fi
Du kan skriva ut flera uppföljningstabeller på www.orionsydän.fi

[illegible]

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

Lisää seurantataulukkoja voit tulostaa osoitteesta www.orionsydän.fi
Du kan skriva ut flera uppföljningstabeller på www.orionsydän.fi

Yleiset tavoitearvot Allmänna målvärden

*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

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

Lisää seurantataulukkoja voit tulostaa osoitteesta
www.orionsydän.fi



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

www.orionsydän.fi – Kattava tietopaketti sydänterveystestistä

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



TYP 2-DIABETES HÖGT KOLESTEROL
HÖGT BLODTRYCK FÖRMAKSFLIMMER
HJÄRTSVIKT STROKE

www.orionsydän.fi – Heltäckande informationspaket om hjärthälsa*

På adressen www.orionsydän.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 yli sadan vuoden ajan.
Suomalainen hyvinvointi on luotu yhdessä – teoilla ja tunteella.
Työllistämme ja investoimme kotimaassa, sinivalkeisella sydämellä.

Orion Oyj, Orion Pharma, PL 65, 02101 Espoo

Orions historia fortsätter...

Orion har bidragit till välfärden redan i över 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