

# TYYPIN 1 DIABETES

**TOUJEO®-insuliinin  
käyttäjän**

OMAHOITO-  
VIHKO

# HENKILÖTIEDOT

Nimi

---

Henkilötunnus

---

## LÄÄKITYS

---

---

---

---

---

---

---

# HOITOPAIKKA

Hoitopaikka

---

Hoitava lääkäri

---

E-mail

---

Puhelin

---

Diabeteshoitaja

---

Puhelin

---

E-mail

---

# SEURAAVA KÄYNTI

pvm ja viikonpäivä klo

---

käynti  soitto

---

käynti  soitto

---

käynti  soitto

---

käynti  soitto

---

käynti  soitto

# VERENSOKERITASAPAINON YLEISET TAVOITTEET <sup>1</sup>

	HbA <sub>1c</sub>	
	%	mmol/mol
• Aamulla ja ennen aterioita alle <b>7 mmol/l</b> .	4	20
• Aterian jälkeen (n. 2 tuntia) alle <b>8–10 mmol/l</b>	5	31
	6	42
• HbA <sub>1c</sub> alle 53 mmol/mol, alle 7 %.	7	53
	8	64
Tavoitteet määritellään yksilöllisesti yhdessä potilaan kanssa ja ne arvioidaan kontrollikäynneillä uudestaan.	9	75
	10	86
	11	97
	12	108

## OMAT VERENSOKERITAVOITTEENI:

Ennen aamiaista mmol/l

Ennen aterioita mmol/l

Aterian jälkeen (n. 2 tuntia) mmol/l

Ennen nukkumaanmenoa mmol/l

HbA<sub>1c</sub>-tavoite mmol/mol %

## OHJEITA TOUJEO®-PERUSINSULIININ ANNOKSEN MUUTTAMISESTA:

Jos verensokeri on aamulla yli mmol/l  
eikä yöllisiä hypoglykemiaa ole esiintynyt

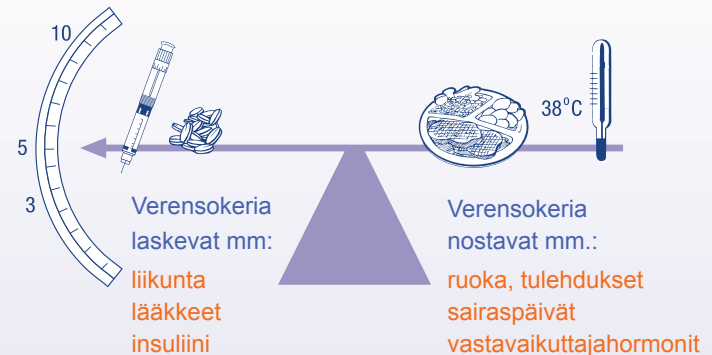
-> lisää TOUJEO®-annosta yksikköä

Jos sinulla on hypoglykemia-aiutuksia, mittaa verensokerisi.

Jos verensokeri on ennen aterioita,  
ennen nukkumaan menoa tai yöllä alle mmol/l

-> vähennä TOUJEO®-annosta yksikköä

## VERENSOKERIN SÄÄTELY

















Vuosi 20__	VERENSOKERI															LISÄTIETOJA/ HUOMIOITA
	AAMIAINEN			LOUNAS			VÄLIPALA			PÄIVÄLLINEN			ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	nukku- maan- meno- arvo

HbA<sub>1c</sub>, hypot, liikunta,  
ylimääräiset verensoke-  
riseurannat, muutokset  
lääkehoidossa, pistospaikat,  
verenpaine, paino ym.

Vuosi 20__	VERENSOKERI															LISÄTIETOJA/ HUOMIOITA
	AAMIAINEN			LOUNAS			VÄLIPALA			PÄIVÄLLINEN			ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	nukku- maan- meno- arvo

HbA<sub>1c</sub>, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkeshoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.

Vuosi 20__	VERENSOKERI															LISÄTIETOJA/ HUOMIOITA
	AAMIAINEN			LOUNAS			VÄLIPALA			PÄIVÄLLINEN			ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	nukku- maan- meno- arvo

HbA<sub>1c</sub>, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkeshoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.

Vuosi 20__	VERENSOKERI															LISÄTIETOJA/ HUOMIOITA
	AAMIAINEN			LOUNAS			VÄLIPALA			PÄIVÄLLINEN			ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	ennen	2 h jälkeen	HH ateria- insuliini	nukku- maan- meno- arvo

HbA<sub>1c</sub>, hypot, liikunta,  
ylimääräiset verensoke-  
riseurannat, muutokset  
lääkehoidossa, pistospaikat,  
verenpaine, paino ym.















**TÄYTETTÄVÄ ENNEN HOITAJAN/LÄÄKÄRIN  
VASTAANOTTOA 3 PÄIVÄN AIKANA**

Perusinsuliiniannos \_\_\_\_\_ yks. klo \_\_\_\_\_

1. Vastaanottopvm: \_\_\_\_\_  
 Hiilihydraatit (g)/vrk: \_\_\_\_\_  
 Keskimääräinen insuliiniannos/vrk: \_\_\_\_\_  
 a \_\_\_\_\_ p \_\_\_\_\_ Paino: \_\_\_\_\_ kg

Pvm	AAMIAINEN					LOUNAS					PÄIVÄLLINEN					ILTAPALA						
	verensokeri		HH	ateria- insuliini- annos	liikunta min	verensokeri		HH	ateria- insuliini- annos	liikunta min	verensokeri		HH	ateria- insuliini- annos	liikunta min	verensokeri		HH	ateria- insuliini- annos	liikunta min	veren- sokeri nma	
	ennen	2 h jälkeen				ennen	2 h jälkeen				ennen	2 h jälkeen				ennen	2 h jälkeen					

**TÄYTETTÄVÄ ENNEN HOITAJAN/LÄÄKÄRIN  
VASTAANOTTOA 3 PÄIVÄN AIKANA**

Perusinsuliiniannos \_\_\_\_\_ yks. klo \_\_\_\_\_

2. Vastaanottopvm: \_\_\_\_\_  
 Hiilihydraatit (g)/vrk: \_\_\_\_\_  
 Keskimääräinen insuliiniannos/vrk: \_\_\_\_\_  
 a \_\_\_\_\_ p \_\_\_\_\_ Paino: \_\_\_\_\_ kg

Pvm	AAMIAINEN					LOUNAS					PÄIVÄLLINEN					ILTAPALA							
	verensokeri		HH	ateria- insuliini- annos	liikunta min	verensokeri		HH	ateria- insuliini- annos	liikunta min	verensokeri		HH	ateria- insuliini- annos	liikunta min	verensokeri		HH	ateria- insuliini- annos	liikunta min	veren- sokeri nma		
	ennen	2 h jälkeen				ennen	2 h jälkeen				ennen	2 h jälkeen				ennen	2 h jälkeen						

HH = hiilihydraatit a = ateriainsuliini p = perusinsuliini nma = nukkumaanmenoarvo

# RUOKIEN JA JUOMIEN HIILIHYDRAATTIMÄÄRIÄ

Löydät näiltä sivuilta yleisimpien ruokien ja juomien sisältämät hiilihydraattimäärät oman arviointisi tueksi. Tarkat tiedot hiilihydraattimääristä löydät aina tuoteselosteesta tai valmistajalta. Aikuisen keskimääräinen päivittäinen hiilihydraattien minimitarve on 130–150 g\*. Keskustele yksilöllisestä hiilihydraatti- ja APIDRA®-ateriainsuliinitarpeestasi hoitopaikassa lääkärin ja diabeteshoitajan kanssa.

	Määrä	HH(g)
<b>Leipä, puuro, murot</b>		
Croissant (50 g)	1 kpl	20
Hapankorppu (kapea)	3 kpl	10
Karjalanpiirakka (pieni/keskikokoinen)	1 kpl	15 / 25
Leipä (ohut viipale, 20 g)	1 kpl	10
Murot	1 dl	10
Mysli	½ dl	10-15
Näkkileipä	1 kpl	10
Puuro (veteen / maitoon)	1 dl	10 / 15
Ruisleipä (30 g)	1 kpl	15
Sämpylä	1 kpl	25-30
Weetabix	1 kpl	10
Velli (maitoon)	2 dl	15
Voileipäkeksi	1 kpl	5

	Määrä	HH(g)
<b>Peruna, makaroni, riisi, muut lisäkkeet</b>		
Kuskus (kypsenetty)	1 dl	15
Makaroni, spagetti (keitetty)	1 dl	15
Nuudelit (kypsenetty)	1 pussi (60 g)	40
Peruna (kananmunan kokoinen, 60 g)	1 kpl	10
Perunalaatikko (eines)	1 dl	15
Perunasose	1 dl	15
Porkkanalaatikko	1 dl	20
Ranskalaiset perunat (keskikok. annos)	80-120 g	30-45
Riisi (keitetty)	1 dl	15
Rosolli	1 dl	10
Valmissalaatit (peruna, punajuuri, Italian)	1 dl	10

\* ADA Standards of Medical Care in Diabetes-2011, Diabetes Care, Vol.34:Suppl.1, Jan 2011;S23. Diabetes, Kustannus Duodecim, 2011;128-136.

Lähteet ruoka-aineille:

Diabetes, Kustannus Duodecim, 2011;128-136. Diabetes ja ruoka, Suomen Diabetesliitto, 2008. Fineli, www.fineli.fi

[Lisää »](#)

<b>Kasvikset</b>	<b>Määrä</b>	<b>HH(g)</b>
Herneet	2 dl	10
Herne-maissi-paprika (tai porkkana)	1 pussi (200 g)	20
Kikherne (suolaton vesi)	1 dl	10
Linssit, pavut (keitetty)	1 dl	10
Maissi (pakaste)	1 pussi (200 g)	25
Maissi (tähkä keskikokoinen)	300 g	15
Porkkana-kukkakaali-herne-papu	1 pussi (200 g)	5
Tomaatti (aurinkokuivattu öljyssä)	30 g	5
Tomaattisose, pyre	1 dl	10
Wok-kasvikset	100 g	10

<b>Maito, maitovalmisteet</b>	<b>Määrä</b>	<b>HH(g)</b>
Jogurtti (sokeroitu)	1 dl	15
Jäätelö	1 dl	10
Jäätelöpuikko (pieni/iso/mehujää)	1 kpl	10 / 25 / n. 15
Jäätelötuutti (tavallinen/iso)	1 kpl	20-25 / 35-40
Maito (laktoositon)	2 dl	5
Maito, piimä	2 dl	10
Marja- ja hedelmärahka (sokeri)	1 dl	15
Marja- ja hedelmärahka (vähäsokerinen)	1 dl	10
Viili ja jogurtti (maustamaton)	2 dl	10

<b>Lounas- ja päivällisruokia</b>	<b>Määrä</b>	<b>HH(g)</b>
Hernekeitto	1 dl	10 -15
Jauheliha- ja kasvispihvit	1 kpl	5-10
Jauheliha- ja ruskeakastike	2 dl	5
Kaalikärryleet	1 kpl (115 g)	15
Kalapaikot	5 kpl	20
Kasvissosekeitto	1 dl	5
Kiusaukset (lohi, kinkku, kasvis)	1 dl	10-15
Lasagne	1 dl	15
Liha- ja broileripyörykät	5 kpl	5-10
Liha- ja kalakeitto	3 dl	20
Lihamakaranilaatikko	1 dl	15-20
Lihaperunasoselaatikko	1 dl	15
Maksalaatikko	1 dl	20-25
Pinaatti- tai veriohukainen	5 kpl	20-25

Pinaattikeitto	1 dl	5-10
Risotto	1 dl	10-15
Valkokastike, sienkastike	1 dl	5-10

<b>Pikaruokia</b>	<b>Määrä</b>	<b>HH(g)</b>
Grillimakkara	1 kpl	5-10
Hampurilainen (iso/kerros)	1 kpl	45-50
Hampurilainen, tavall. lihatäyte	1 kpl	30
Kananuggetit	6 kpl	20
Lihapasteija	1 kpl	20
Lihapiirakka	1 kpl	35
Pizza (iso/ravintolakoko)	1 kpl	90
Pizza (pieni/eines/200 g)	1 kpl	55
Tortilla	1 kpl	30
Täytetty patonki (Subway/Picnic)	1 kpl	40-70
Wrap	1 kpl	40

<b>Hedelmät</b>	<b>Määrä</b>	<b>HH(g)</b>
Ananas	2 rengasta	10
Appelsiini	1 kpl	10
Aprikoosi (tuore tai kuivattu)	2-3 kpl	10
Banaani	1 kpl	20
Greippi	1 kpl	20-30
Kiivi (iso)	1 kpl	10
Kirsikat	1 dl	10
Luumu (tuore tai kuivattu)	2-3 kpl	10
Mandariini	1 kpl	5
Meloni	reilu viipale	10
Omena (keskikokoinen)	1 kpl	10
Persikka, nektariini	1 kpl	10
Päärynä (keskikokoinen)	1 kpl	10
Rusinat	1 rkl	10
Viinirypäleet	1 dl	10

<b>Marjat, hillot</b>	<b>Määrä</b>	<b>HH(g)</b>
Hillo	1 rkl	10
Marja- tai hedelmäsose, lastenruoka	1 purkki (125 g)	20-25
Marjat, tuoreet/pakastetut	2-3 dl	10
Marjat, vähäsoik./pakaste	2-3 dl	15
Marmeladi	1 rkl	10

<b>Jälkiruokia, leivonnaisia</b>	<b>Määrä</b>	<b>HH(g)</b>
Hedelmäsalaatti (sokeriilemässä)	1 dl	15
Hedelmäsalaatti (sokeriton)	1 dl	10
Korvapuusti	1 kpl	30
Kääretorttu (viipale 20 g)	1 kpl	10
Marjakeitto ja -kiisseli (fruktoosi, sokeriton)	2 dl	10
Marjakeitto ja -kiisseli (sokeri)	2 dl	25
Munkki (ei hilloa/hillolla)	1 kpl	35/50
Ohukaiset (pienet)	5 kpl	20
Pannukakku (n 100 g)	1 pala	20
Piparkakku, pikkukeksi	1 kpl	5
Pulla (pieni)	1 kpl	20-25
Täytekakku (ohut viipale 40 g)	1 kpl	15
Vanilijakastike	1 dl	10
Vohveli (ilman täytettä)	1 kpl	15-20

<b>Juomia</b>	<b>Määrä</b>	<b>HH(g)</b>
Kaakao (maito, sokeroitu)	2 dl	20
Kivennäisvesi	pullo	0
Kotikalja	2 dl	5-10
Mehu (sokeroitu)	2 dl	20
Olut	pullo (0,33 l)	10
Siideri (keinotek. makeutettu)	pullo (0,33 l)	3-6
Siideri (kuiva)	pullo (0,33 l)	10
Sima (teollinen)	2 dl	25
Täysmehu tai nektari	2 dl	20
Viini (kuiva)	12 cl	1-5
Virvoitusjuoma (light)	2 dl	0
Virvoitusjuoma (sokeroitu)	2 dl	20

<b>Makeisia, naposteltavia</b>	<b>Määrä</b>	<b>HH(g)</b>
Irtokarkit	20 g	15
Jogurtti-/suklaarusinat	100 g	55
Juustonaksut	100 g	50
Karamellit, kovat	100 g	90-100
Lakritsi	1 patukka (15 g)	10
Pähkinät	100 g	3-20
Cashewpähkinä	100 g	20
Maapähkinä	100 g	10
Maissilastut	100 g	60
Manteli	100 g	5
Pastillit	pieni rasia (20 g)	10
Perunalastut	½ pussia (100 g)	50
Popcorn	5 dl	15
Suklaa	100 g	50

**Tarkista tarkka hiilihydraattimäärä pakkauksesta tai valmistajalta.**



TOUJEO®-insuliini (glargininsuliini 300 yksikköä/ml) on pitkävaikutteinen perusinsuliini ja se pistetään kerran vuorokaudessa ihonalaiseen rasvakudokseen.

Pistosajankohdan voit valita päivärytmisi mukaan ja pistää insuliinin mihin vuorokaudenaikaan tahansa, mutta mieluiten samaan aikaan joka päivä.

Tarvittaessa voit pistää TOUJEO®-insuliiniannoksen enintään 3 tuntia ennen tavallista pistosajankohtaa tai enintään 3 tuntia sen jälkeen.

## TOUJEO® SoloStar® -INSULIINIKYNIEN SÄILYTTÄMINEN

Käyttämättömät TOUJEO® SoloStar® -insuliinikynät säilytetään jääkaapissa +2 °C - +8 °C lämpötilassa. Kynät säilytetään pakkauksessa niiden suojaamiseksi valolta. Insuliini ei saa jäätymä.

Jääkaapista käyttöön tai varalle otetut kynät säilytetään huoneenlämmössä (alle +30 °C) enintään neljän viikon ajan.

Viimeinen käyttöpäivämäärä on painettu pakkaukseen ja insuliinikynän etikettiin. Älä käytä TOUJEO® SoloStar® -insuliinikynää viimeisen käyttöpäivämäärän jälkeen.

### **Lisätietoja:**

Lue huolellisesti pakkauksessa oleva käyttöohje ennen TOUJEO® SoloStar® -insuliinikynän käyttöönottoa.





MAKSUTON



**Diabetesluuri**  
Insuliinikynäpalvelu  
**0800-123777**

**diabeteselamaa.fi**

**SANOFI DIABETES** 

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