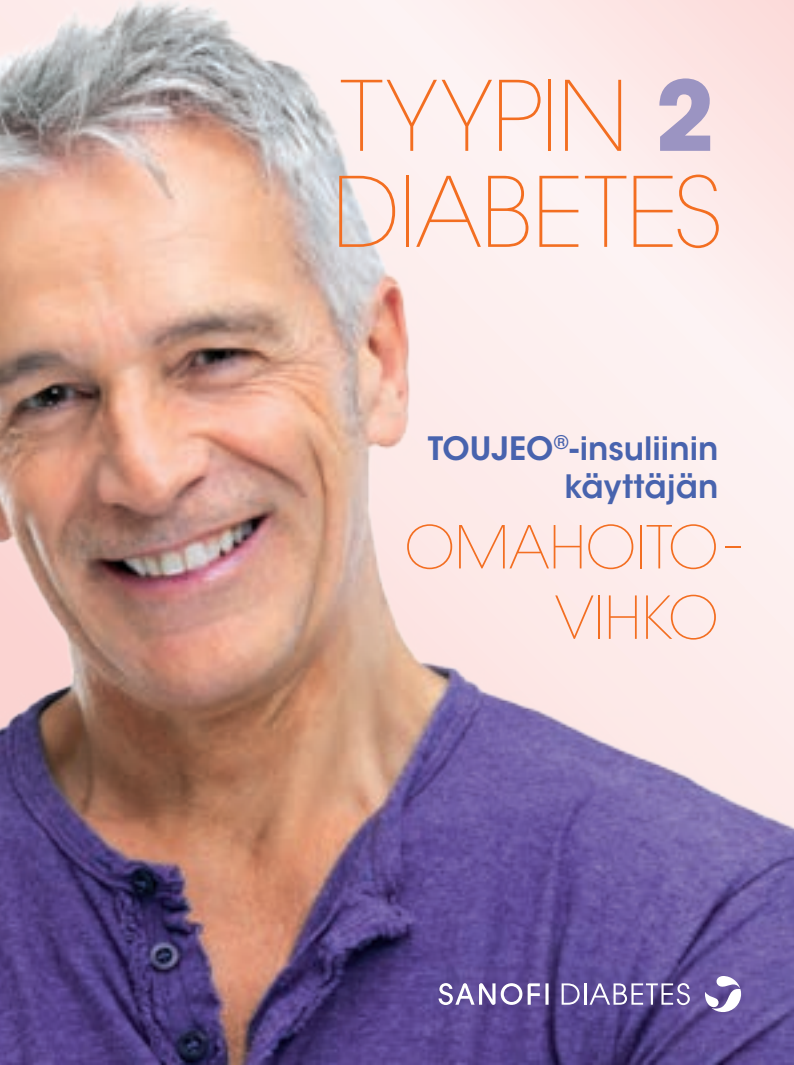
Finska

TYYPIN 2 DIABETES

TOUJEO®-insuliinin käyttäjän

OMAHOITO-VIHKO



SANOFI DIABETES

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[1]:

- Aamulla ja ennen aterioita alle **7 mmol/l**.
- Aterian jälkeen (n. 2 tuntia) alle **8–10 mmol/l**
- HbA_{1c} alle 53 mmol/mol, alle 7 %.

Tavoitteet määritellään yksilöllisesti yhdessä potilaan kanssa ja ne arvioidaan kontrollikäynneillä uudestaan.

HbA_{1c}	
%	mmol/mol
4	20
5	31
6	42
7	53
8	64
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_{1c}-tavoite	mmol/mol	%

HbA_{1c}-kontrolli 3–6 kk välein, vähintään kerran vuodessa.

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

TOUJEO®-PERUSINSULIININ OMASÄÄTÖOHJE

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

YKSILÖLLINEN OMASÄÄTÖOHJEENI:

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:

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

Vuosi 20____	VERENSOKERI											LISÄTIETOJA/HUOMIOITA HbA_{1c}, hypot, liikunta, ylimääräiset verensokeriseurannat, muutokset lääkehoidossa, pistospaikat, verenpaine, paino ym.
	AAMIAINEN		LOUNAS		VÄLIPALA		PÄIVÄLLINEN		ILTAPALA			
pvm	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	ennen	2 h jälkeen	nukku-maan-meno-arvo	

TÄYTETTÄVÄ ENNEN HOITAJAN/LÄÄKÄRIN VASTAANOTTOA 3 PÄIVÄN AIKANA

Perusinsuliiniannos _____ yks. klo _____

1. Vastaanottopvm: _____

Paino: _____ kg

Pvm	AAMIAINEN			LOUNAS			PÄIVÄLLINEN			ILTAPALA			
	verensokeri		liikunta min	verensokeri		liikunta min	verensokeri		liikunta min	verensokeri		liikunta min	verensokeri 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: _____

Paino: _____ kg

Pvm	AAMIAINEN			LOUNAS			PÄIVÄLLINEN			ILTAPALA			
	verensokeri		liikunta min	verensokeri		liikunta min	verensokeri		liikunta min	verensokeri		liikunta min	verensokeri nma
	ennen	2 h jälkeen		ennen	2 h jälkeen		ennen	2 h jälkeen		ennen	2 h jälkeen		

nma = nukkumaanmenoarvo

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 tärkeät.

8

Jos tupakoit, lopeta tupakointi.

9

Muista säännölliset seurantakäynnit ja laboratoriokontrollit omassa 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

SAFI.TJO.15.11.0091a