

Liikuntaneuvojan muistilista



asiakas, jolla on tyypin 2 diabetes

Fyysinen aktiivisuus on keskeinen osa tyypin 2 diabeteksen hoitoa. Liikunnan lisäämisen tavoitteena on parantaa elimistön sokeriaineenvaihduntaa. Säännöllinen liikunta parantaa sydän- ja valtimoterveyttä, hoitotasapainoa sekä auttaa painonhallinnassa. Diabetekseen liittyvien lisäsairauksien huomiointi on tärkeää liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Lisätietoa ja tukea liikuntaneuvontaan saat:

[diabetes ja liikunta](#)
[diabeetikon jalkaongelmat](#)
[diabetes.fi](#)

Yhteistyö muun hoitohenkilökunnan kanssa on tärkeää ja on hyvä muistaa, että säännöllisen liikunnan lisääntyminen vaikuttaa usein diabeetikon lääkitykseen.

Asiakkaan nykytilanne

Henkilö- ja taustatiedot

- Nimi, syntymäaika, diagnoosit, diabeteksen diagnoosivuosi tai miten pitkään on sairastanut
- Ammatti ja työtilanne
- Elämäntilanne
 - Asumismuoto
 - Lähiajan elämänmuutokset

Kunto ja liikuntakyky

- Mitä ajattelet omasta liikuntakyvystäsi? Miten diabetes on vaikuttanut siihen?
- Miten suhtaudut liikkumiseen ja liikunnan mukanaan tuomiin kehon tuntemuksiin ja reaktioihin (hengästyminen, hikoilu, olotila)?
- Asiakkaan oma kuntoarvio:
 - Konkreettinen kysymys kestävyyskunnosta, esim.: Montako kerrosväliä pystyt nousemaan pysähtymättä?
 - Mitä mieltä olet lihasvoimistasi?
 - Mitä mieltä olet tasapainostasi?
 - Minkälainen liikkuminen on sinulle helppoa tai vaikeaa?
 - Mitä ajattelet painostasi?
 - Mitä ajattelet liikkuvuudestasi/notkeudestasi (esim. olkanivelet, nilkat, jalkaterät)?

Yleinen hyvinvointi

Hyödyntäkää Hyvinvointijanoja.

- Minkälaiseksi koet tällä hetkellä oman terveydentilasi?
- Mikä on tällä hetkellä hyvin omassa olossasi ja elämässäsi? Mihin olet tyytyväinen?
- Minkä haluaisit olevan toisin?
- Miten nuket?
- Miten selviydyt arkielämän ja työn vaatimuksista?
- Miten jaksat ja koet palautuvasi?
- Elintavat ja tottumukset (uni, ravinto, päihteet, stressi)

Terveystila

- Millainen on tämänhetkinen terveystila ja sairauden oireet, jotka saattavat liittyä tyyppiin 2 diabetekseen?
- Mikä diabeteslääkitys on käytössä?
 - Insuliinihoito: kombinaatiohoito vai monipistohoito?
 - Tablettilääkitys?
 - Tällä hetkellä ei lääkitystä, mutta on saanut ohjauksen elintapamuutoksista

Alhaisen verensokerin oireet

Alhaisen verensokerin riski on mahdollinen liikunnan aikana. Insuliinin lisäksi seuraavat lääkitykset voivat aiheuttaa verensokerien laskua: Sulfonylurea, Glimepiridi tai Repaglinidi.

Tuki- ja liikuntaelimistön oireet

- Nivelliikkuvuus ja mahdolliset rajoitukset
- Lihaskireydet
- Lihaskivut tai nivelperäiset kivut ja säröt
- Lihasten väsyminen

Sydän- ja valtimoterveys

- Tiedätkö verenpaineesi? Onko tavoitetasossa (alle 140/80)?
- Entä rasva-arvosi? Ovatko veren rasva-arvot tavoitetasossa (LDL alle 2.5)?
- Esiintyykö rasituksen yhteydessä rintatuntemuksia? Jos kyllä, onko tehty rasituskoetta?
- Onko ollut sydän- tai aivotapahtumia (sydän- tai aivoinfarkti, TIA-kohtaus, sydämen ohitusleikkaus, pallolaajennus)?
- Jos vastaus sydäntapahtumiin on kyllä: Onko sydän-oireita ollut nyt? Nitron tarve viime aikoina?

Valtimoterveys, alaraajojen ahtaava valtimotauti

- Onko jalassa/jaloissa tällä hetkellä krooninen haava tai haava, joka on korjautunut?
- Miten pitkästi kävelet pysähtymättä? (Esiintyykö katkokävelyä?)
- Onko alaraajoihin tehty leikkauksia tai toimenpiteitä? Jos on, niin mitä?

Valtimoterveys, pienten valtimoiden sairaus

- Onko diabeteksen aiheuttamia silmäpohjan muutoksia; heikko näkö, lasiaisivuotoja, sokeutuminen?
- Onko todettu mikroalbuminuriaa (veren valkuaisaineen erittymistä virtsaan)?

Hermostovauriot

- Onko todettu neuropatiaa?
- Missä kunnossa alaraajasi ovat (mm. tunto, kivut, halvausoireet)?
- Huimaako sinua? Miten usein ja missä tilanteissa? Huimaus voi kertoa autonomisen hermoston toiminnan häiriöstä, jolloin huomioidaan myös ääriolosuhteet ja liikunnan kuormittavuus.

Toimintakyky

Huomioi edellisissä kohdissa esiin tulleet terveysongelmat.

- Millainen toimintakyky on kokonaisuutena (fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset edellytykset selviytyä itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä toiminnoista)?
 - Jos huonosti liikkuva: Pelkäätkö kaatumista? Jos kyllä, missä tilanteissa?
 - Onko apuvälineitä käytössä? Entä erityisjalkineet, ortoosit, peroneustuki, osaproteesit?
 - Minkälaiseksi koet mielialasi?
- Tehkää yhteenveto keskustelussa esiin tulleista asioista yhdessä asiakkaan kanssa.

Nykyinen liikunta-aktiivisuus

Asiakkaan liikkumisen nykytilanteen hahmottamisessa voit käyttää [täytettävää liikkumisen suositusta](#), jonka käyttöön on [ohje](#). Voit käyttää myös maksutonta [verkkosovellusta](#). Vertaa asiakkaan liikkumisen toteutumista [liikkumisen suosituksiin](#).

- Istumisen tai pitkäaikaisen paikallaanolon määrä
- Arkiaktiivisuus
 - Kotityöt
 - Asiointi
 - Työmatkaliikunta
- Mitä ajattelet nykyisestä liikkumisesi määrästä?
- Onko liikkumisen määrään tullut muutoksia viimeisten kuukausien tai vuosien aikana? Mitä ja miksi?
- Oletko aiemmin harrastanut jotain liikuntaa? Mitä? Mikä vaikutti sen lopettamiseen?

Nykyinen liikunta-aktiivisuus verrattuna liikuntasuosituksiin

Huomioi aiemmin keskustelussa mahdollisesti esiin tulleet oireet ja terveysriskit.

- Mitä haittaa sinulle voi olla, jos liikkuminen on kovin vähäistä tai yksipuolista?
- Mitä hyötyä voisi olla liikkumisen lisäämisestä/monipuolistamisesta / liikkumisen ja levon tasapainottamisesta suhteessa terveyteen yleensä/diabetekseen / jaksamiseen/mielialaan jne?

Korostetaan asiakkaan vahvuuksia!

Katse eteenpäin ja tähtäin tulevaisuuteen

Asiakkaan pyrkimykset ja resurssit

- Onko mielestäsi tarpeen muuttaa ja haluatko muuttaa liikkumistasi jollain tavoin? Mitä, millä tavalla, miksi?
- Onko mielestäsi muissa elintavoissasi jotain, mitä pitäisi korjata?
- Mikä on tärkeysjärjestys? Pitäisikö jotain muuta tottumusta muuttaa ennen liikuntaa?
- Mitä ovat pyrkimyksesi ja resurssisi?
- Jos liikkumisen muuttaminen on ajankohtaista, mitä haluat saavuttaa liikkumalla?
- Onko se mahdollista?

Voitte yhdessä katsoa [Liikkumisen vaikutukset](#) -verkko-sivulta, kuinka kauan siihen menisi.

- Mitä olet valmis tekemään tämän eteen?
- Kuinka tärkeänä pidät liikuntaa omassa elämässäsi?
- Mikä olisi ensimmäisen kahden viikon tavoite?

Liikkumisen lisäämisen/muuttamisen mahdollisuudet

- Haluatko, että selvitetään mahdolliset apuvälineet ja paikkakunnan liikuntamahdollisuudet?
- Haluatko jonkun tuekseen liikuntakokeiluun? Liikuntaneuvonnan toteuttajan, omaisen/läheisen, jonkun muun?
- Jos tukena on omainen/läheinen, miten hän suhtautuu liikkumiseen ja liikuntaan?
- Miten haluaisit mieluiten harrastaa liikuntaa?
 - Itsenäisesti kotona
 - Perheen kanssa
 - Sovelletussa liikuntaryhmässä
 - Tavallisissa liikuntaryhmissä (esim. kansalaisopistossa tai urheiluseurassa)
 - Paikallisen potilasyhdistyksen järjestämässä ryhmässä
 - Muualla, missä?

Liikuntasuunnitelman laatiminen yhdessä

Hyödyntäkää esim. tähänastisella liikkumisella täytetty liikkumisen suositus, jota täydennetään lomakkeen lopussa olevalla ”Näin aion liikkua” -suunnitelmalla. Miettikää, miten asiakas kirjaa liikkumisensa toteutumisen.

- Milloin aloitat?
- Mitä asioita olisi hyvä kertoa liikunnan ohjaajalle?
 - Oma diagnoosi ja sen aiheuttamat erityispiirteet (suhteessa liikkumiseen)
 - Alhaisen verensokerin tuntemukset ja oireet
 - Muuta, mitä?

Jatkosta sopiminen

- Kuinka tarpeelliseksi koet seurannan?
- Miten haluaisit seurannan tapahtuvan?

Sopikaa milloin, missä ja miten seurantaa toteutetaan. Käykää läpi, mihin asiakas voi olla yhteydessä, jos asiat muuttuvat. Tuen tarve voi olla paljon suurempi kuin terveellä liikuntakokeilujen tekijällä. Jos verensokerin hoitotasapaino mietityttää, on syytä olla yhteydessä hoitopaikkaan.

Liikuntaneuvonnassa käytettävät hyvinvointitjanat

Laita pystyviiva janalle kuvaamaan yleistä hyvinvointiasi eri osa-alueilla.
Janan oikeanpuoleinen pää kuvaa parhainta mahdollista tilaa,
vasemmanpuoleinen huonointa mahdollista.

1. Minkälaiseksi koet tällä hetkellä oman terveydentilasi?

Erittäin huono |—————| Erittäin hyvä

2. Miten nuket?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

3. Miten selviät arkielämän (I) ja/tai työn (X) vaatimuksista?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

4. Miten jaksat ja koet palautuvasi?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

Mieti, mitkä seikat vaikuttavat siihen, että laitoit viivan juuri tiettyyn kohtaan.