

Elintapojen puheeksiotto asiakkaan kanssa

Asiakkaan huoli elintavoista

Elintavat on hyvä ottaa säännöllisesti puheeksi asiakkaan kanssa rutiinisti jokaisella vastaanotokäynnillä. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun:

- Asiakas tuo esille ongelman, jonka taustalla voi olla elintapoihin liittyvä tekijä.
- Asiakas on vastikään sairastunut pitkäaikaissairauteen.
- Asiakkaalla on ylipainoa tai lihavuutta.

.....

Mitä itse ajattelet elintapojen merkityksestä hyvinvointisi / terveytesi sairauden hoidon kannalta? Esimerkkejä kysymyksistä, joilla voi päästä alkuun:

- Miten voit tällä hetkellä?
- Minkälaista apua ja tukea tarvitsisit?
- Oletko tällä hetkellä valmis elintapamuutoksiin?

.....

Mikäli potilas ei ole motivoitunut, kunnioita päätöstä. Kiinnostus elintapamuutokseen voi herätä myöhemmin. Kerro Omaolon terveystarkastuksen täyttämisen mahdollisuudesta tai elintapojen puheeksioton mahdollisuudesta ammattilaisen vastaanotolla.

1 Alukartoitus Omaolo terveystarkastus

Painohistoria ja aiempi elintapamuutoshistoria
Sairaudet
Elintavat (ravitseminen, liikkuminen, uni, päihteet)
Tarvittaessa verikokeet ja mittaukset
Mini-interventio
Muutosmotivaatio

2 Suunnitelma ja jatko-ohjaus

Tasot 0-3

Laaditaan yksilöllinen suunnitelma asiakas-segmentoinnin ja tuen tarpeen arvion mukaan
Hoitoonohjaus
Reittiksen hyvinvointilähete

3 Hoito

Tasot 0-3

Lihavuuden lääkehoito: BMI > 27 tai yli + liitännäissairaus tai BMI > 30 (etälääkärin kautta)

Lihavuuden leikkaushoito: BMI > 40 ilman liitännäissairautta tai BMI > 35 + liitännäissairaus (esim. tyypin 2 diabetes, metabolinen oireyhtymä, verenpainetauti, rasvamaksa, uniapnea, kantavien nivelien nivelrikko tai munasarjojen monirakkulatauti). Tulee edeltää n. 6 kk elintapaohjaus ja 5 % painonpudotus (etälääkäri + etäravitsemusterapeutti).

Taso 0: Ennaltaehkäisy

- Terveytensä kannalta liian vähän liikkuva
- Itsehoito-ohjelmat
- Kunnan liikuntaneuvonta
- Reittiksen hyvinvointilähetepalvelut ja -toiminnot

Taso 1: Ennaltaehkäisy / tukeva

- Oireettomia ristitekijöitä, BMI alle 35
- Kunnan liikuntaneuvonta
- Reittiksen hyvinvointilähetepalvelut ja -toiminnot

Taso 2: Korjaava

- Liitännäissairauksia
- Sairauksien hoito sotessa
- Kunnan liikuntaneuvonta, jos BMI alle 35
- Pohde-elintapaohjaus, jos BMI yli 35, ajanvaraus elintapaohjaajan ensiarviokäynnille
- Reittiksen hyvinvointia tukevat toiminnot

Taso 3: Korjaava

- Asiakkaalla on liitännäissairauteen liittyviä merkittäviä elinvaurioita (sydäninfarkti, sydämen vajaatoiminta, diabeteksen aiheuttamat komplikaatiot), merkittäviä psyykkisiä oireita tai toiminnallisia rajoitteita
- Pohde-elintapaohjaus, ajanvaraus elintapaohjaajan ensiarviokäynnille
- Reittiksen hyvinvointia tukevat toiminnot

Muistilista ammattilaiselle

Tunnista elintapassairauksien riskitekijät



Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU

Ylipaino: Aikuisilla BMI yli 25. Ikääntyneillä eli vähintään 65-vuotiaalla normaali BMI-alue on 23–29.

Vyötärölihavuus: Naiset tavoite alle 80 cm, lievä terveyshaitta 80–87 cm, suuri terveyshaitta yli 88 cm. Miehet tavoite alle 94 cm, lievä terveyshaitta 94–101 cm, suuri terveyshaitta yli 102 cm.

Liikkumattomuus: Säännöllisen liikunnan puute tai hyvin vähäinen fyysinen aktiivisuus.

Kohonnut verenpaine: Toituvat kotimittaukset yli 135 / 85 mmHg.

Kohonnut veren rasva-arvot: LDL yli 3 mmol/l, triglyseridit yli 2 mmol/l, HDL alle 1 mmol/l. Huomioi riskitekijät, jolloin LDL-tavoite voi olla matalampi.

Kohonnut verensokeri ja esidiabetes: Paastosokeri 6,1–6,9 mmol/l, HbA1C 43–47 mmol/mol, sokerirasitustesti 2 h arvo 7,8–11 mmol/l.

Epäterveelliset ruokailutottumukset: Ravintoköyhä ruokavalio, joka sisältää paljon epäterveellisiä rasvoja tai sokereita.

Uni- ja lepohaasteet: Krooninen unen puute tai huonolaatuinen lepo.

Pitkäaikainen stressi ja mielen terveyden haasteet: Jatkuva stressi, joka vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Nikotiinin, alkoholin tai muiden aineiden käyttö: Tupakoinnin, alkoholin tai päihteiden säännöllinen käyttö.

Tunnista diabetesriski

Laboratoriokokeet

Jos asiakkaalta ei ole otettu laboratoriokokeita viimeisen 6 kuukauden aikana, on suositeltavaa tarkistaa seuraavat arvot:

- **fP-Gluk, Hba1c:** verensokerin hallinnan arvioimiseksi
- **Kol, trigly, HDL, LDL:** kolesterolitasot sydänsairauksien riskin arvioimiseksi

Jos asiakkaan BMI on yli 30, suositellaan seuraavia laboratoriokokeita:

- PVK, Krea, Kol, trigly, HDL, LDL, fP-Gluk, Hba1c, TSH, ALAT, ja FIB4: rasvamaksan ja muiden metabolisairauksien riskien arvioimiseksi.
- Kohonnut verensokeri ja esidiabetesPaastosokeri 6,1–6,9 mmol/l, HbA1C 43–47 mmol/mol, sokerirasitustesti 2 h arvo 7,8–11 mmol/l.
 - Konsultoi tai tee diagnoosi
 - (Omalääkäri/etälääkäri)

R73 Hyperglykemia

R73.0 Poikkeava glukoosirasituskoe

R73.9 Määrittämätön hyperglykemia

O24.4 Raskausdiabetes

W85 raskausdiabetes(ICPC2)

- Ohjaa prosessinomaiseen elintapaneuvontaan asiakassegmentoinnin mukaan (Pohde / Kunnan liikuntapalvelut)
- Kirjaa ja todenna OAB- koodein

OAB72 painonhallinta- ja laihdutusohjaus

SPAT1305 Liikuntaan liittyvä neuvonta ja ohjaus

SPAT1306 Ravitsemukseen ja painonhallintaan liittyvä ohjaus

OAB75 terveyden ylläpitoon liittyvä ravitsemusohjaus

OAB76 yleinen ravitsemus- ja elintarvikeneuvonta

OAB77 Keskustelu liikuntatottumuksista ja ohjaus liikuntapalveluihin

OAB78 Prosessinomainen liikuntaelintapaneuvonta

OAB36 Liikuntaan liittyvä neuvonta ja ohjaus