

## Vaativa diabeteksen hoito tulee keskittää

Diabetes on monimuotoinen sairaus, ja joskus sen hoitaminen on hyvin vaativaa.

Vaativaan diabeteksen hoitoon pitää saada osaavimmat ammattilaiset diabeetikon avuksi. Jos diabetesosaaminen järjestettäisiin ja hoitoon käytetyt rahat käytettäisiin Suomessa paremmin, diabeteksen hoidon tulokset kohenisivat.

Ajanmukaisen hoidon järjestämiseksi ja hoitotulosten parantamiseksi

**vaativa diabeteksen hoito tulee keskittää moniammatillisiin diabeteksen hoitoon erikoistuneisiin keskuksiin ja verkostoihin.**

**Tavoitteena on tasa-arvoinen ja laadukas diabeteksen hoito koko Suomeen.**

# 5 faktaa diabeteksestä

## 1 Mitä diabetes on?

Diabetes on monimuotoinen ryhmä aineenvaihduntasairauksia, joille on yhteistä liian korkea verensokeri.

Päämuodot ovat:

- tyypin 1 (nuoruustyyppin) diabetes
- tyypin 2 (aikuistyyppin) diabetes
- raskausdiabetes.

**Insuliini on elämälle välttämätön lääke tyypin 1 diabeteksessa.**

Puuttuva insuliinintuotanto on korvattava annostelemalla insuliini ihon alle useita kertoja päivässä. Tyypin 1 diabetesta ei voi ehkäistä.

**Tyypin 2 diabeteksessa elimistön oma insuliini vaikuttaa heikosti ja sitä ei erity riittävästi.**

Usein insuliinintuotanto ehtyy lopulta kokonaan. Tyypin 2 diabeteksen puhkeamista voi estää tai sairauden etenemistä hidastaa omilla elintavoilla ja lääkehoidolla.

**Raskausdiabetes on raskauden aikana ensimmäistä kertaa ilmenevä sokeriaineenvaihdunnan häiriö.**

Vaikka raskausdiabetes yleensä paranee synnytyksen jälkeen, se altistaa äidin myöhemmin puhkeavalle diabetekselle.

**Kaikkiin diabeteksen tyypeihin liittyy alttius erilaisille lisäsairauksille.**

Lisäsairaudet ovat hankalampia ja huomattavasti enemmän normaalielämää haittaavia kuin diabetes yksinään. Hyvä diabeteksen hoito estää lisäsairauksia. Siksi hyvä diabeteksen hoito on niin tärkeää.

## 2

### Määrä on kaksinkertaistunut 10 vuodessa

Tyyppin 1 diabetes on todettu Suomessa noin 50 000:lla ja tyyppin 2 diabetes noin 300 000:lla. Lisäksi arviolta 150 000 sairastaa tyyppin 2 diabetesta tietämättään.

Keski-ikäisestä väestöstä noin 15 prosentilla on diabetes ja noin 35 prosentilla on jonkinasteinen sokeriaineenvaihdunnan häiriö.

## 3

### Tyyppin 2 diabeteksen ehkäisy helpommaksi

**Terveellisten elintapojen tulisi olla kaikille kansalaisille mahdollisimman helppoja toteuttaa.**

Kunnat ja valtio tekevät koko ajan paljon päätöksiä jotka vaikuttavat siihen, miten terveellisesti tai epäterveellisesti voimme elää.

Pääseekö työpaikoille ja palveluihin kävellen, onko ulkona turvallista liikkua, millaista ruokaa ja mihin hintaan syömme, mahtuuko päiväkodin pihassa

juoksemaan, voiko välitunnilla pelata palloa, ja niin edelleen.

Jo noin viiden kilon laihduttaminen, terveellinen ravinto ja liikunnan lisääminen vähentävät riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen noin 60 %:lla.

On järkevää edistaa terveyttä ja ehkäistä terveysongelmia kaikessa päätöksenteossa. Myös terveydenhuollossa tulee olla voimavaroja terveysongelmien ennaltaehkäisyyn.

## 4

### Jo sairastuneet on hoidettava hyvin

Tyyppin 1 diabetesta sairastavien hoito ei vastaa nykyajan mahdollisuuksia. Hoitotulokset eivät ole parantuneet 1990-luvulta. Puolet tyyppin 1 diabeetikoista sairastuu lapsuudessa tai nuoruudessa, loput vasta aikuisiällä. Meillä ei ole varaa hoitaa heitä huonosti.

Raskausdiabetes todetaan noin 12 %:lla raskaana olevista naisista. Se uhkaa sekä äidin että lapsen tulevaisuutta. Raskausdiabeteksen ehkäisyyn ja hoitoon on saatava hoitopolut. Raskausdiabeteksen sairastaneiden terveyden seuranta on järjestettävä myös synnytyksen jälkeen.

Jo yli 100 000:lla 70 vuotta täyttäneellä on diabetes. Iäkkäiden diabeetikoiden kasvava joukko merkitsee isoa haastetta vanhusten terveydenhuollolle - niin kotioloissa kuin laitoksissakin.

**Riittämätön diabeteksen hoito diabetestyyppistä riippumatta altistaa vakaville lisäsairauksille** silmissä, munuaisissa ja hermoissa sekä sydän- ja verisuonisairauksille ja masennukselle. Nämä heikentävät työkykyä ja johtavat ennenaikaiseen kuolemaan. Inhimillisen kärsimyksen tuottamisen lisäksi ne moninkertaistavat diabeteksen hoidon kustannukset.

## 5

### Diabetes maksaa paljon - hoitamattomuus maksaisi vielä enemmän

Diabeteksen hoito vie jo noin 15 prosenttia terveydenhuollon menoista.

**Tyyppin 2 diabeteksen ennaltaehkäisy on siis erittäin kannattavaa toimintaa.**

On myös taloudellisesti tuottoisaa antaa

diabeetikoille mahdollisuus ja osaaminen hoitaa diabetes niin hyvin, että lisäsairauksia tulee mahdollisimman vähän.

**Siksi diabetesosaaminen terveydenhuollossa on turvattava.**