

# 6 askelta tyypin 2 diabeetikon parempaan elämänlaatuun

Voit vaikuttaa elämänlaatuusi tyypin 2 diabeetikkona monin eri tavoin. Tässä infografiikassa esittelemme 6 askelta, jotka voit ottaa joka päivä. Huolestuttaako tyypin 2 diabetes (T2D) sinua? Keskustele asiasta rohkeasti terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. #AtTheHeartOfDiabetes

## 08:00 TUTKI JALKASI PÄIVITTÄIN

Hermovaurio (neuropatia) voi heikentää kykyä tunkea kipua, lämpöä ja kylmyyttä. Tyypin 2 diabeetikoilla jalkojen tuntoaistin heikkeneminen voi johtaa siihen, että ruhjeet, viillot ja haavat jäävät huomaamatta.<sup>1</sup> Siksi on suositeltavaa tutkia jalat päivittäin.<sup>2</sup> Oletko epävarma mahdollisista muutoksista tai siitä, kuinka jalkoja tulisi hoitaa? Keskustele asiasta rohkeasti terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.



**Vinkki:** Lisää jalkojen tarkastus päivärutiineihisi ja tee se silloin, kun laitat sukat jalkaasi.

## VALITSEMALLA NS. HITAITA HIILIHYDRAATTEJA, VOIT HALLITA PAREMMIN VERENSOKERIARVOJASI 08:30



Valitsemalla täysjyvävalmisteita, välttämällä runsasta sokerin käyttöä ja syömällä kohtuullisen kokoisia aterioita, sinun on helpompi hallita verensokeriarvojesi.



**Vinkki:** Aloita aamusi monipuolisella aamupalalla ja suosi täysjyväviljaa.

## 15:30 VÄHENNÄ STRESSIÄ KÄVELEMÄLLÄ

Stressihormoni kortisoli heikentää elimistön insuliiniherkkyyttä. Siksi on tärkeää mahdollisuuksien mukaan välttää stressaavia tilanteita.<sup>4</sup> Aina se ei ole helppoa, mutta tähän voi kuitenkin vaikuttaa usealla eri tavalla. Jos esimerkiksi tunnet ollosi stressaantuneeksi töissä tai kotona, lähde kävelyille. Näin paine helpottuu hetkeksi, minkä ansiosta pystyt käsittelemään stressaavia tilanteita paremmin ja tekemään harkitumpia päätöksiä.<sup>5</sup>



**Vinkki:** Kävely voi olla sosiaalinen tapahtuma. Pyydä työkaveri mukaan lenkille.

## LASKE GLUKOOSIARVOJA JA PARANNA INSULIINIHERKKYYTTÄ LIKKUMALLA 20:00



Säännöllinen liikunta on erityisen tärkeää tyypin 2 diabetesta sairastaville. Liikunnalla tarkoitamme kävelyä, pyöräilyä ja muuta urheilua, kuten jalkapalloa tai juoksua. Liikunta tukee painonlaskua, laskee glukoosiarvoja ja parantaa insuliiniherkkyyttä.<sup>6</sup>



**Vinkki:** Ota mukaasi vettä tai sokerittomia juomia.

## 21:30 LUE T2D:N KOMPLIKAATIOISTA

On olemassa monia komplikaatioita, joista tyypin 2 diabetesta sairastavien on hyvä olla tietoisia. Tiedätkin ehkä, että tyypin 2 diabeetikko voi saada silmäoireita tai kärsiä korkeasta verenpaineesta.<sup>7</sup> Mutta tiesitkö, että T2D-potilailla on keskimääräistä suurempi riski saada sydänkohtaus tai aivohalvaus?<sup>8</sup> Suosittelemme lukemaan komplikaatioista ja tarvittaessa keskustelemaan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.



**Vinkki:** Pyri löytämään luotettavaa lääketieteellistä tietoa. Tutustu esimerkiksi diabetesliiton verkkosivuihin.

## 22:30 LAITA PUHELIN POIS

Voit parantaa unenlaatuasi muutamilla yksinkertaisilla keinoilla. Aloita jo tänä iltana! Vältä esimerkiksi kirkasta valoa ennen nukkumaanmenoa. Varmista, että makuuhuoneessa on pimeää, äläkä käytä älypuhelin, TV:tä tai tietokonetta juuri ennen kuin menet nukkumaan. Kirkkaalle valolle altistuminen voi lisätä insuliiniresistenssiä, minkä vuoksi älypuhelimien käyttö vuoteessa on erityisen haitallista tyypin 2 diabeetikoille.<sup>9</sup>



**Vinkki:** Lue kirjaa!



**Oletko valmis parantamaan elämäsi?**

Keskustele asiasta rohkeasti terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

- (1) American Diabetes Association. (n.d.-a). Foot Complications. Retrieved March 8, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/>
- (2) American Diabetes Association. (n.d.-d). Foot Care. Retrieved March 13, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/foot-care.html>
- (3) Global Diabetes Community. (n.d.). Carbohydrates - Which Foods Contain Carbs & Effect on Blood Glucose Levels. Retrieved March 6, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/nutrition/carbohydrates-and-diabetes.html>
- (4) Diabetes UK. (z.d.-e). Diabetes and Stress. Retrieved April 2, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html>
- (5) Sanders Polin, B. (n.d.-b). Reduce Stress to Help Your Diabetes. Retrieved March 9, 2019, from <https://www.ontrackdiabetes.com/live-well/stress-management/reduce-stress-help-your-diabetes>
- (6) Leontis RN, ANP-C, L. M. (z.d.). Type 2 Diabetes and Exercise. Retrieved on April 2, 2019, from <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-exercise>
- (7) American Diabetes Association. (n.d.-b). Complications. Retrieved March 9, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/>
- (8) American Diabetes Association. (n.d.-d). Heart Disease. Retrieved March 13, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/>
- (9) W. Orenstein, B. E. T. H. (2016, August 3). 9 Ways to Sleep Better With Type 2 Diabetes | Everyday Health. Retrieved March 4, 2019, from <https://www.everydayhealth.com/hs/type-2-diabetes-care/sleep-better/>