



www.diabetespolut.fi



Hyvinvoinnin digipolut

Tanja Kulmala, viestintäsuunnittelija, TtM, ft
Järjestöjen digiverkosto 11.10.2022

Diabetes ja omahoito

Diabetes

- yhteisnimi joukolle sairauksia, joita kaikkia yhdistää liian korkea verensokeri
- edelleen yksi nopeimmin yleistyvistä kansansairauksista.



Diabetesta sairastavan omahoito



Säännöllisellä omahoidolla suuri rooli diabetesta sairastavan hoidon onnistumisessa sekä hyvän hoitotasapainon saavuttamisessa ja säilyttämisessä.

Onnistunut omahoito edellyttää yhteistyötä moniammatillisen ja tukea antavan terveydenhuollon asiantuntijatiimin kanssa.



Onnistuneen omahoidon kannalta tärkeää, että diabetesta sairastavalle on tarjolla oikea-aikaista tietoa ja tukea aina sairastumishetkestä kuntouttavaan toimintaan.

Lähteet: Diabetesliitto, Holt ym. 2021, IDF 2021, Laivuori & Ilanne-Parikka 2018

Diabeteksen yleisyys

- Suomessa n. 450 000 diagnosoitua hoidossa olevaa diabeetikkoa.
- Noin 50 000–100 000 suomalaista sairastaa tyypin 2 diabetesta tietämättään.
- Raskausdiabetes todetaan vuosittain noin 10 000 odottavalla äidillä.



Hyvinvoinnin polkujen tausta-ajatus



Diabetesta sairastavat, heidän läheisensä ja diabetesriskissä olevat tarvitsevat helposti saavutettavaa tietoa sairaudestaan sekä tukea ja työkaluja omahoitonsa tueksi.

Luotettavaa tietoa diabeteksestä voi olla vaikea löytää, koska verkossa tarjolla oleva tieto on runsasta ja pirstaleista.

Diabetesta sairastavan hyvinvoinnin polku -hanke (2021–2023)

Hankkeen kokonaistavoite



Luodaan diabetesta sairastaville ja riskissä oleville laajemmat mahdollisuudet löytää monikanavaista tukea ja työkaluja omahoidon hallintaan kehittämällä uusia arjen ja omahoidon tuen palveluita.

Muodostetaan arkea ja omahoitoa tukevia digitaalisia polkuja nivomalla yhteen Diabetesliiton sekä julkisen ja yksityisen sektorin että muiden järjestöjen tarjoamia digitaalisia palveluja.



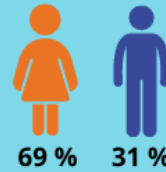
Hyvinvointipolut vakiinnutetaan diabetesta sairastavien ja ammattilaisten käyttöön Tulevaisuuden sote-keskusalueiden omien kehittämistoimien kautta.

Hyvinvointipolkujen kehittämistyö

- Digikysely syksyllä 2021
 - Mihin kaipaat tietoa ja tukea?
 - perustieto diabeteksestä
 - liikunta
 - ravitsemus
 - uni
 - mieliala, jaksaminen
 - jalkojen hoito
 - suun terveys
 - seksuaaliterveys
 - verensokeriseuranta
 - jotain muuta, mitä?
 - Vastaajien ikäjakauma
 - 40-59 vuotta 1184
 - 60-75 vuotta 2205
 - >76 vuotta 390
- [Digipalveluraportti](#) julkaistu 03/2022

DIABETESTA SAIRASTAVAN HYVINVOINNIN POLUT -HANKKEEN DIGIRAPORTTI 2021

vastaajat n=4 635



61 % T2D
25 % T1D
14 % muut (kohonnut riski, LADA, T1D lasten huoltajat, läheiset)



49 % 60-75-vuotiaita
27 % 40-59-vuotiaita

TIEDONTARVETTA JA TUKEA



jalkojen hoito



ravitsemus



mialiala, jaksaminen



verensokeriseuranta ja sensorointi



uni



liikunta

DIGIPALVELU-TOIVEITA



verensokeriseuranta ja sensorointi



ravitsemus



perustieto diabeteksestä



jalkojen hoito



liikunta



mialiala, jaksaminen

HYVINVOINNIN DIGIPOLUT



Kohderyhmähaastatteluissa vastaajat (n=29) toivoivat mm:

- helposti saavutettavissa olevaa ja oikea-aikaista ja luotettavaa tutkittua tietoa
- sekä omahoitoa tukevia digitaalisia työkaluja.



ryhmätoimintoja



interaktiivisia kuvia



verkkotestejä



podcasteja



asiantuntija-videoita



DIABETESTA SAIRASTAVAN HYVINVOINNIN POLUT

diabetespolut.fi



Rakennettu kyselyn (n=4635) ja
kohderyhmähaastatteluiden
(n=29) perusteella.

Sisältävät luotettavaa tietoa ja
arjen omahoitoa tukevia
työkaluja.

Kaikille avoimia, helppokäyttöisiä
ja
selainpohjaisia.



Diabetesriskissä
olevan polku



Tyypin 2 diabetesta
sairastavan polku



Tyypin 1 diabetesta
sairastavan polku



Diabetesta
sairastavan lapsen
huoltajan polku

Sote-ammattilaisten huomioiminen



Jatkossa tärkeää:

- Lisätä ammattilaisten tietämystä digitaalisista omahoidon ohjauksen työkaluista.
- Kannustaa ammattilaisia digitaalisten palveluiden käyttöön.
- Kannustaa ammattilaisia
 - selvittämään, kuka hyötyy digitaalisista palveluista
 - ohjaamaan asiakkaita digitaalisten palveluiden pariin.
- Huolehtia, että sekä ammattilaisten että (diabetesta sairastavien) asiakkaiden digitaidot ja -osaaminen ovat riittävällä tasolla.

Hankeyhteistyössä mukava olevat hyvinvointialueet

- Keski-Uudenmaan soten Hyte-allianssi
- Pohjois-Savon Tulevaisuuden sote-keskus -hanke POSOTE20
- Kymenlaakson Tulevaisuuden sote-keskus -hanke
- Yhteinen tulevaisuus: Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus Etelä-Karjalassa -hanke
- Uusi Vantaa-Kerava sote asiakkaan asialla -hanke
- Varsinais-Suomen Tulevaisuuden sote-keskus -hanke
- Itä-Uusimaan Tulevaisuuden sote-keskus -hanke
- Keski-Suomen Tulevaisuuden sote-keskus -hanke
- Etelä-Savon Tulevaisuuden sote-keskus -hanke
- Pirkanmaan Tulevaisuuden sote-keskus -hanke
- Kanta-Hämeen Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -keskushanke
- Pohjanmaan hyvinvointialue

+ yhteistyö Helsingin kanssa

Hyvinvointipolkujen juurrutustyö

- Eksote
 - Epäiletkö diabetesta? - verkkosivu
- Kymsote
 - Elma elintapaohjaus -sivusto
 - chatbot
- Kanta-Hämeen keskussairaala
 - Tyypin 2 diabetesta sairastavan palvelupolku: Huoli tyypin 2 diabetekseen sairastumisesta
- Pohjois-Savo
 - Valtimotautipotilaan hoitoketju
- Keski-Suomi
 - OmaKS.fi -sivusto

Kymsoten chat-robotti
Täältä löydät vastauksen kysymykseesi!

- Painoindeksi laskuri
- Painonhallinta, ravitsemus ja liikunta
- Diabetesriskissä olevan polku - Diabetesliitto
- Tyypin 2 diabetesta sairastavan hyvinvointipolku - Diabetesliitto
- Elintapamuutos
- Vertaistuki - Diabetesliitto

Jos et saanut kysymykseesi vastausta, lisää aiheita löydät klikkaamalla tästä.

Kirjoita kysymyksesi tähän ...

Polkujen kehitystyö jatkuu

- Käyttäjäkysely tammikuu 2023
 - Sähköinen kysely suunnataan diabetesta sairastaville ja heidän läheisilleen sekä sote-ammattilaisille.
 - Vastausten ja palautteen perusteella sivustoa muokataan edelleen.
 - Tarpeiden mukaan voidaan luoda myös uutta materiaalia.
- Sivusto jää yhdeksi Diabetesliiton palveluksi myös hankkeen päättymisen jälkeen.
- [Diabetespolut.fi](https://diabetespolut.fi) -sivusto

Kiitos!



tanja.kulmala@diabetes.fi
tuulikki.salminen@diabetes.fi

www.diabetespolut.fi

