



Hyvinvoinnin digipolut – yhteistyössä Diabetesliitto ja Tulevaisuuden sote-keskus -alueet

Tanja Kulmala, viestintäsuunnittelija, TtM, ft
TE-foorumi 15.2.2022

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.

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.



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



Hankkeen tausta

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

Tällä hetkellä itselle sopivaa ja luotettavaa tietoa diabeteksesta voi olla vaikea löytää, koska verkossa tarjolla oleva tieto on runsasta ja pirstaleista.

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.

Mukana olevat Tulevaisuuden sote-keskus -hankkeet

- Keski-Uudenmaan soten Hyte-allianssi
- Pohjois-Savon Tulevaisuuden sote-keskus -hanke POSOTE20
- Kymenlaakson Tulevaisuuden sote-keskus -hanke
- Yhteinen tulevaisuus: Tulevaisuuden sosiaali- ja terveystakeskus 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

Hankeyhteistyön muotoja

- Ensisijaisena yhteistyöajatuksena
 - tarjota tuleville hyvinvointialueille paras tietämys diabetesta sairastavien ja riskissä olevien arjesta ja tuen tarpeista
 - hyvinvoinnin digipolkujen juurruttaminen kohderyhmien ja sote-ammattilaisten käyttöön.



palvelutarjonnan
monipuolistaminen ja
yhdenvertaistaminen
tulevien
hyvinvointialueiden
välillä

tulevat
hyvinvointialueet
hyödyntävät
monipuolisesti eri
järjestöjen
maksuttomia palveluja

tulevien
hyvinvointialueiden
palvelujen resursoinnin
tehostaminen
digipalveluja
hyödyntämällä

Miten digipolut muodostetaan?

- Alkukyselyn (n=4 635) ja kohderyhmähaastatteluiden (n=29) avulla selvitettiin
 - kohderyhmien tiedon ja tuen tarvetta
 - digitaalisten palvelujen käyttöä.
- Kerätyn tiedon pohjalta
 - julkaistaan raportti
 - luodaan kohderyhmittäiset hyvinvointipolut.
 - Diabetesliiton omia että muiden järjestöjen ja toimijoiden diabeetikon omahoitoa tukevia palveluja ja työkaluja

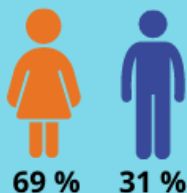


Digiraportin tuloksia

- Raportin julkaisu 03/2022
- Mihin kaipaatte tietoa ja tukea?
 - perustieto diabeteksestä
 - liikunta
 - ravitsemus
 - uni
 - mieliala, jaksaminen
 - jalkojen hoito
 - suun terveys
 - seksuaaliterveys
 - verensokeriseuranta
 - Jotain muuta, mitä?

DIABETESTA SAIRASTAVAN HYVINVOINNIN POLUT -HANKKEEN DIGIRAPORTTI 2021

vastaajat n=4 635



61 % T2D

25 % T1D

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



TIEDONTARVETTA JA TUKEA



jalkojen hoito



ravitsemus



mieliala, jaksaminen



verensokeriseuranta ja sensorointi



uni



liikunta

DIGIPALVELU-TOIVEITA



verensokeriseuranta ja sensorointi



ravitsemus



perustieto diabeteksestä



jalkojen hoito



liikunta



mieliala, jaksaminen



HYVINVOINNIN DIGIPOLUT

Kohderyhmähaastatteluihin vastaajat (n=29) toivoivat mm:

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



ryhmä-toimintoja



interaktiivisia kuvia



verkkotestejä



podcasteja



asiantuntija-videoita

Ammattilaisten käyttämiä digitaalisia työkaluja

Jatkossa tärkeää

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

TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISET vastaajat n=89

Vastaajaryhmät



18 %



78 %



5 %

Käytössä olevia digitaalisia työkaluja (n=65)



Erilaisten sensoreiden ja insuliinipumppujen sekä niiden purkuohjelmien tiedot (n=32)



Diabetesliiton verkkosivut, Terveyskylän Diabetestalo, Terveysportti tai vastava (n=31)



Alueellinen digihoitopolku (n=12)

Hyvinvoinnin polut -hankkeen digiraportti 2021

Hyvinvoinnin polut

RASKAUSDIABETES

Diabetesriskissä olevan Hyvinvoinnin polku



- T2 riskitesti
- Tietoa T2 riskitekijöistä



Ei riskiä

**Kohonnut
riski**

Esidiabetes



- perustieto
- liikunta
- ravitsemus
- uni
- mieliala, jaksaminen
- jalkojen hoito
- suun terveys
- seksuaaliterveys
- verensokeriseuranta
- painonhallinta
- muuta?



www.diabetes.fi

Onko minulla diabetes?

www.terveyskyla.fi

Tyypin-2-diabeteksen-ehkäisy

www.kaypahoito.fi

Sairastako diabetesta tietämättäsi?

www.thl.fi

Kansantaudit -Tyypin 2 diabeteksen
riskitekijät

Diabetesliiton verkkokurssit

- Pakit tyypin 2 diabetekselle
- Raskausdiabeteksen jälkeen

Diabetesliiton palveluja diabetesriskissä olevien digitaaliselle hyvinvointipolulle

Prediabetes

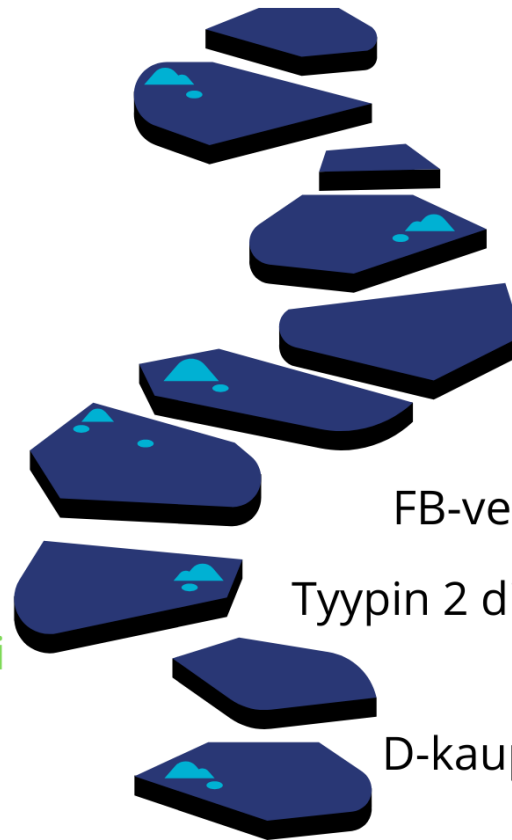
Pakit tyypin 2 diabetekselle

Hyvää oloa odotukseen

Raskausdiabeteksen jälkeen

Hyvän syömisen verkkokurssi

Raskausdiabetes-videot



Diabetes-lehden
avoin arkisto

www.diabetes.fi

Amos-sivusto

FB-vertaistukiryhmä

Tyypin 2 diabeteksen riskitesti

D-kauppa: Hyvän hoidon
avaimet



Hankkeen kevät 2022

- Digiraportti julkaistaan maaliskuun alkupuolella.
- Hankealueille järjestetään yhteinen työpaja huhtikuussa.
- Prediabetes-polkua esitellään ammattilaisille suunnatussa maksuttomassa webinaarissa 12.5. klo 15–15.30.



Tanja Kulmala
tanja.kulmala@diabetes.fi
p. 050 543 8173

Tuulikki Salminen
tuulikki.salminen@diabetes.fi
p. 050 4726471

Kiitos!