

KANSANSAIRAUKSIEN SEURANTASUOSITUKSIA-TIETOA POTILAALLE

Terveyskeskuksessamme on sovittu yhteiset Hyvän hoidon mallit koskien yleisimpien kansansairauksien hoitoa ja seuranta. Nämä mallit noudattelevat soveltuvin osin kunkin sairauden kansallista Käypä hoito- suositusta (www.kaypahoito.fi).

Rutiiniluonteisia lääkärin vastaanottoja olemme viime vuosina joutuneet karsimaan ja tarkastelemaan seurantakäyntejä kriittisesti sekä uudelleen järjestelemään töitä, jotta kaikki tarvitsevat saisivat avun äkillisissä ja pitkäaikaisissa sairauksissa.

Uusia toimintatapoja on etsittävä, koska nykyisessä taloustilanteessa terveydenhuollon resursseihin ei ole odotettavissa kasvua ja toisaalta kansansairauksien määrä ja terveyskeskuksille asetetut lakisäätöiset tehtävät ovat koko ajan lisääntymässä.

Kansansairauksien hoidossa ja seurannassa tärkein rooli on selkeästi siirtymässä potilaalle itselle. Myös hoitajan rooli on tärkeä. Lääketieteellinen hoitovastuu on edelleen lääkärillä, lääkärin kannanotto sairauksien hoitoon välitetään potilaalle nykyään kuitenkin usein puhelimitse, kirjeitse tai hoitajan tekemän konsultaation välityksellä. Se, että et nykyään enää välttämättä fyysisesti tapaa lääkäriä yhtä usein kuin ennen, ei tarkoita, ettei sairauttasi hoidettaisi terveyskeskuksessamme. Tavoittelemme seurantatapojen uudelleenjärjestelyllä ja tarkentamisella hoidon laadun paranemista mitattavissa riskitekijöissä (kuten verenpaine, verensokeri, kolesteroli) ja lopulta elinvaurioiden vähenemistä väestössä sekä toisaalta kustannustehokkuutta.

On tärkeää, että Sinä itse olet tietoinen sairautesi hoidon tavoitetasoista ja sen seuranta- ja omahoitokeinoista. Olemme listanneet Sinulle tiedoksi pääperiaatteet terveyskeskuksemme Hyvän hoidon malleista koskien yleisimpiä kansansairauksia (suluissa esitetty lääketieteellisiä samaa tarkoittavia termejä kullekin sairaudelle).

Lääkehoidon ja lääketieteellisen seurannan lisäksi elintapahoito on kansansairauksien hoidossa ensiarvoisen tärkeää. Luotettavinta ja tutkimusnäyttöön perustuvaa tietoa näistä lääkkeettömistä ja muistakin hoitokeinoista saat esimerkiksi kansallisten Käypä hoitosuosituksen potilasversioista ja terveysasemasi hoitajalta.

Onko Sinun seurantasi toteutunut malliemme mukaisesti ja oletko selvillä hoitotavoitteistasi? Tarvittaessa ota yhteyttä terveysasemasi hoitajaan. Internetissä OmaKannasta voit lisäksi tarkastella sairauskertomusmerkintöjasi ja viimeisiä laboratoriotuloksiasi (www.kanta.fi). Toivomme lisäksi, että Sinulla on ajantasainen lääkelista mukanas aina asioidessasi vastaanotoillamme.



VERENPAINETAUTI=RR-TAUTI/HTA/HYPERTENSIO ARTERIALIS

Hoitamaton verenpainetauti on keskeinen riskitekijä mm. sydän- ja aivohalvauksille, ja hoitamattomana tappava sairaus. Suomessa vain noin 60 % verenpainetauti sairastavista on saavuttanut hoitotavoitteen, eli riittävän matalan verenpainetasoa, vaikka lääkävaihtoehtoja on runsaasti. Jos Sinulla ei ole omaa verenpainemittaria, voit käydä mittaamassa verenpainettasi terveysasemallasi. Oman verenpainetasosi voit itse määrittää helposti tekemällä neljän vuorokauden verenpaineseurannan. Suosittelemme, että tarkistat oman verenpainetasosi vähintään 2, mieluiten 4 kertaa vuoden aikana, sekä saamiesi ohjeiden mukaan tarvittaessa useammin.

Verenpaineseurannassasi toivomme lisäksi, että toimitat täytetyn verenpaineseurantalomakkeen terveysasemallesi vuosittain, esimerkiksi reseptisi uusinnan yhteydessä tai seurantakäynnilläsi, jos Sinulla on sellainen erikseen sovittu esimerkiksi diabeteksen vuoksi. Lomakkeita löydät Rovaniemen verkkosivuilta (www.rovaniemi.fi-> terveys->terveysasemat vastaanotot ->lomakkeita sairauksien seurantaan) ja terveysasemien odotustiloista.

Laboratoriokokeita suosittelemme otettavaksi elinvaurioiden seulomiseksi vähintään 3 vuoden välein. Verenpaineen seurannassa pääpaino on terveyskeskuksessamme omaseurannassa, puhelin- ja kirjekontakteilla lääkärin ja/tai hoitajan kanssa, hoitajan vastaanotoilla, sekä tarvittaessa lääkärin vastaanotolla.

Tärkeintä hoidossasi on, että Sinä itse tiedät oman verenpainetavoitteesi ja verenpainetasosi ja otat yhteyttä terveysasemaasi, jos verenpaineesi ei ole tavoitteessa.

DIABETES

Sinun on tärkeää tietää omat pitkäaikaiskokeri-, kolesteroli-, ja verenpainearvosasi sekä niiden tavoitteet. Jos Sinulla ei ole vielä kirjallista hoitosuunnitelmaa, pyydä sellainen seuraavalla seurantakäynnillä.

Diabetes on sairaus, jota sairastavat potilaat kuuluvat rutiiniluonteisesti ns.

kutsujärjestelmäämme, eli diabetesta sairastavat yleensä kutsutaan säännönmukaisesti vastaanotolle. Sairauteen liittyvät mahdolliset kohde-elinvauriot voivat merkittävästi vaikeuttaa potilaan elämää, ja seurannassa tarvitaan fyysistä tutkimusta laboratorioskokeiden ja omaseurannan lisäksi joten vastaanottokäynti tuo lisäarvoa hoitoosi. Pyrimme lääkäri-hoitaja parityöskentelyyn siten, että potilas käy vuorotellen kummankin ammattihenkilön vastaanotolla. Seurantaväli on yksilöllinen.

KORKEA KOLESTEROLI=DYSLIPIDEMIA/HYPERKOLESTEROLEMIA

Jos lääkäri on katsonut, että kuulut korkean tai erittäin korkean riskin potilasryhmiin (mm. Sinulla on diabetes tai olet jo sairastanut sydän- tai aivoinfarktin) ja kolesterolin hoito lääkityksellä on tarpeen, suosittelemme, että LDL- eli "paha" kolesterolisi mitataan vuosittain. Yksilöllisesti ja aina esimerkiksi hoidon tehostusvaiheessa seuranta voi olla tiuhempaa. Yhteydenpitotapa terveyskeskukseemme korkean kolesterolin hoidossa (puhelu/kirje/vastaanotto) riippuu muista sairauksistasi.

ETEISVÄRINÄ=FLIMMERI/FIBRILLATORIO ATRIORUM/FA

Eteisvärinä on verenpaineen ohella tärkeä hoidettavissa oleva aivohalvauksen riskitekijä ja vaatii usein yksilöllisen riskinarvion perusteella mm. veren hyytymiseen vaikuttavan lääkityksen. Eteisvärinää sairastavan suosittelemme käyvän vuosittain (mahdollisten INR-määritysten lisäksi) hoitajan seurantakäynnillä, jossa päivitetään tukos- ja vuotoriskipisteet, sekä tarkistetaan muutamia perusverikokeita, sekä mahdollisen veren hyytymiseen vaikuttavan lääkityksen teho ja turvallisuus. Lääkärin vastaanotolla eteisvärinäpotilaat eivät välttämättä käy vuosittain, tarvittaessa lääkäriä konsultoidaan.

ASTMA=ASTHMA BRONCHIALE

Suositlemme astmatestiä, viikon PEF-seurantaa avaavalla lääkkeellä ja hoitajan arviota vuosittain. Spirometria-tutkimusta ja lääkärin arviota hyvässä hoitotasapainossa oleville suosittelemme 3-5 vuoden välein. Astmaa sairastavien lasten seuranta on tiheämpää ja heidät kutsutaan vastaanotoille yksilöllisen tarpeen mukaan.

SAIRASTETTU SYDÄNFARKTI (=MCC/MORBUS CORDIS CORONARIUS/KORONAARITAUTI) TAI AIVOINFARKTI (=INFARCTUS CEREBRI)

Jos olet sairastanut sydän- tai aivoinfarktin, keskeistä on kokonaisvaltainen valtimosairauksien riskitekijöiden hoito: tupakoimattomuus, ylipainon välttäminen, liikunta ja terveellinen ruokavalio sekä lääkähoidot. Vuosittain arvioidaan kolesteroli- ja verenpaineitasosi lääkärin ja/tai hoitajan toimesta, kuten edellä kuvattu. Yhteydenpitotapa riippuu muista sairauksistasi ja kokonaistilanteestasi, ja se voi olla joko puhelu, kirje tai vastaanottokäynti hoitajalla tai lääkäriillä.