



Diabetes

Taustaa

Diabetestä esiintyy maailmassa 360 miljoonalla ihmisellä ja arvion mukaan 550 miljoonalla 2030 mennessä. Joka 8. sekunti kuolee yksi ihminen diabeteksen aiheuttamiin komplikaatioihin. Diabetes on yhteydessä sydäntauteihin, aivohalvaukseen, aiheuttaa alaraajojen amputoiteja ja diabeettista retinopatiaa sekä munuaisten toiminnan häiriintymistä. Diabeteksen hallinnan parantaminen on yksi Leijonien palvelutoiminnan painopistealueista. Maailman diabetes-päivä on 14. marraskuuta.

Sairastumisriskin arvioiminen

Tarkoituksena on suorittaa sairastumisriskin arviointi käyttäen Diabetesliiton julkaisemaa tyyppin 2 diabeteksen sairastumisriskin arviointilomaketta. Kysely suoritetaan Lions-klubien toimesta paikallisten markettien tiloissa tai muissa tiloissa. Testi laskee kustakin kysymyksestä saadut pisteet yhteen. Riskipisteiden suuruus kertoo, kuinka suuri todennäköisyys testatulla on sairastua diabetekseen seuraavan kymmenen vuoden aikana. https://www.diabetes.fi/files/3105/Diabeteksen_riskitesti_lomake.pdf.

Testi luokittelee diabetesriskin viiteen ryhmää:

alle 7 pistettä, pieni riski: yksi sadasta sairastuu kymmenen vuoden aikana
7–11 pistettä, riski jonkin verran lisääntynyt: neljä sadasta sairastuu
12–14 pistettä, riski kohtalainen: 17 sadasta sairastuu
15–20 pistettä, riski suuri: 33 sadasta sairastuu
yli 20 pistettä, hyvin suuri riski: 50 sadasta eli puolet sairastuu

Kyselyn tulokset tilastoidaan ja julkaistaan paikallisessa sanomalehdessä. Kyselyaineiston suuruus voisi olla noin 1000 henkilöä eli 10-20 henkilöä/klubi. Suuren sairastumisriskin henkilöt ohjataan terveyskeskukseen sairastumisriskin tarkempaan arviointiin. Liikunnan lisääminen ja ruokailutottumuksien muuttaminen ovat avaimena riskien pienentämisessä. Painon ja vyötäröympärysmittan alentaminen pienentävät sairastumisriskiä. Personal training toiminta näiden arvojen pienentämiseksi voisi olla tehokasta.

Seuraavat askeleet

- Klubit ovat yhteydessä esim. marketteihin ja organisoivat kyselyn suorittamisen viikolla 45.
- Kyselykaavakkeen voi tulostaa oheisesta nettiosoitteesta.
- Aineisto syötetään Excel- taulukkoon (yhdeksän saraketta) ja toimitetaan allekirjoittaneelle jatkokäsittelyä varten. Tulosten pohjalta päätetään jatkotoimenpiteistä.

Jyväskylä 04.11.2017

Kari Edelman, IPDG/D107 G