



## **CASE DIABETES: Ryhmäohjaus ja vertaistuki ehkäisevät diabetestä**

Diabeetikkojen sairaanhoidon kustannukset olivat vuonna 2007 yhteensä 1,3 miljardia euroa, josta yli 800 miljoonaa euroa oli diabeteksen aiheuttamia lisäkustannuksia. Lisäksi diabetes aiheutti noin 1,3 miljardin euron tuottavuuskustannukset ennaikaisina sairauseläkkeinä, -poissaoloina ja kuolemina.

Ikihyvä Päijät-Häme -hankkeessa kehitettiin ryhmätapaamisiin perustuva toimintamalli, jolla diabetesta voidaan ehkäistä perusterveydenhuollossa tehokkaasti ja vähin kustannuksin.

Terveyskeskuksen terveyden- ja sairaanhoitajat ohjaavat ryhmätapaamisia henkilöille, joilla on todettu diabeteksen riskitekijöitä. Tavoitteena on vähentää rasvan saantia ruokavaliossa, lisätä kuidun saantia, lisätä liikuntaa ja pudottaa painoa. Tukena toiminnassa ovat ravitsemusterapeutti ja kuntien liikuntatoimi.

Heikentynyt glukoosinsieto tarkoittaa, että henkilö on suuressa vaarassa sairastua tyyppin 2 diabetekseen. Ikihyvä-hankkeessa tehdyssä tutkimuksessa glukoosinsieto palautui normaaliksi lähes joka toisella elintaparyhmän osallistujalla, jolla se oli alkumittauksessa heikentynyt.



**Yksi elämä**  
 Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

Ryhmätapaamiset vievät melko vähän työntekijöiden aikaa verrattuna yksilöohjaukseen. Oikein toteutettu ryhmäohjaus on innostavaa ja antaa osallistujille arvokasta vertaistukea.

## Kustannukset:

Kahden tunnin ryhmäkäynti sairaan- tai terveydenhoitajalla maksaa kunnalle keskimäärin 20 euroa /asiakas. Jos ryhmässä on 10 osallistujaa ja ryhmä tapaa 6 kertaa, hinta koko ryhmäohjauspaketille on 1200 euroa.

## Säästöt:

Jos ehkäistään yhden henkilön sairastuminen tyypin 2 diabetekseen, säästö sairaanhoidon menoissa on yli 1000 euroa vuodessa. Jos ehkäistään yhden henkilön sairastuminen tyypin 2 diabetekseen, jossa on lisäsairauksia, säästö on lähes 6 000 euroa vuodessa.

## Huomioitavaa:

Kyseessä on elintapainterventio eivätkä tulokset perustu kliinisten kontrolloitujen kokeiden asetelmaan. Ravitsemusraportoinnissa ei hyödynnetty annoskuvia, mikä saattaa olla johtanut ruokamäärien ja kalorimäärien aliraportointiin. Liikuntatoimen linkittäminen ohjelmaan saattoi riippua liikaa yksittäisten terveydenhoitajien tai liikuntatoimen työntekijöiden aktiivisuudesta. Naiset osallistuivat elintapainterventioon aktiivisemmin, mutta saavuttivat huonompia tuloksia.

## Lähteet:

- Diabeteksen kustannukset Suomessa 1998-2007, DEHKO ja Suomen Diabetesliitto 2010
- Elintapainterventiolla saavutettiin osa diabeteksen ehkäisy tutkimuksen tuloksista, Suomen Lääkärilehti 22/2008
- Yliopistonlehtori, ravitsemusterapeutti Raisa Valveen haastattelu 6.6.2016



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)