

CASE RASKAUSDIABETES



Verkkokurssilta tukea raskausdiabeteksen ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn

390€ → 6000€

20 hengen verkkokurssi

kaksi ehkäistyä tyypin 2 diabetestä

CASE RASKAUSDIABETES: Verkkokurssilta tukea raskausdiabeteksen ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn

Raskausdiabetes ja ylipaino ovat tyypin 2 diabeteksen riskitekijöitä. Raskausdiabetes on yleistynyt viimeisen vuosikymmenen aikana merkittävästi ja vuonna 2019 lähes joka viides odottava äiti sairasti raskausdiabetesta. Raskausdiabetekselle altistavat erityisesti odottajan ylipaino, sukurasite ja yli 40 vuoden ikä.

Raskausaikana tehdyillä elintapamuutoksilla on mahdollista vähentää riskiä sairastua raskausdiabetekseen sekä raskauden jälkeen tyypin 2 diabetekseen. RADIEL-tutkimuksessa korkean riskin naisilla elintapaneuvonta raskausaikana vähensi raskausdiabeteksen ilmaantumista 36%:lla. Raskausaikana ja sen jälkeen elintapaneuvontaa saaneilla todettiin 82% vähemmän heikentyntä glukoosiaineenvaihduntaa tai tyypin 2 diabetesta vuoden sisällä synnytyksestä kuin verrokkiryhmällä. Raskausdiabeteksen sairastaneilla äideillä on seitsenkertainen riski sairastua tyypin 2 diabetekseen raskauden jälkeen, minkä vuoksi onkin tärkeää pyrkiä ehkäisemään jo raskausdiabeteksen puhkeaminen.

Suomen Diabetesliitto ry järjestää raskausdiabeteksen riskissä oleville odottaville äideille kolmen viikon mittaisia omatoimiverkkokursseja. Erityisesti kurssi tukee ylipainoisia odottavia äitejä. Kurssilla käydään läpi syömiseen, liikkumiseen, lepoon ja vanhemmuuteen liittyviä asioita. Odottavia äitejä tuetaan huomaamaan omia hyviä toimintatapoja ja vahvistamaan niitä, sekä löytämään keinoja tehdä muutoksia elintapoihinsa sopivin, omien voimavarojen mukaisin askelin.

Verkkokurssin aikana tapahtuneita muutoksia tyytyväisyydessä elintapoihinsa sekä muutoksia ravitsemus-, liikunta- ja unitottumuksissa arvioitiin alku- ja loppumittausten avulla.

Verkkokurssille osallistuvilla tapahtui positiivisia muutoksia lähes kaikilla ravitsemuksen osa-alueilla sekä arki- ja hyötyliikunnassa. Verkkokurssille osallistuvilla aamiaisen syöminen 1.4-kertaistui ja 6–7 päivänä viikossa kasviksia käyttävien osuus kaksinkertaistui kurssin aikana. Hyötyliikunnan määrä lisääntyi 70%:lla kurssin aikana.



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton, Filhan, Hengitysliiton, MIELI Suomen Mielen-terveysseuran, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. Duodecim on mukana asiantuntijatahona.

Kustannukset:

Kolmen viikon Hyvää oloa odotukseen -verkkokurssin ylläpitokustannus on keskimäärin 390 euroa (1 kurssi = 20 osallistujaa). Verkkokurssin kustannuksiin kuuluvat suunnittelijan työpanos kurssin ylläpitämisessä, tilat ja verkkoalusta.

Säästöt:

Tutkimusten mukaan korkeassa raskausdiabeteksen sairastumisriskissä olevista 10–15%:lla todetaan tyyppin 2 diabetes tai sen esiaste viiden vuoden sisällä synnytyksestä. Hyvää oloa odotukseen-verkkokurssin avulla on mahdollista ehkäistä kahden henkilön sairastuminen tyyppin 2 diabetekseen, mikä tarkoittaa 6140 € säästöä sairaanhoidon kustannuksissa vuodessa.

Huomioitavaa:

Elintapamuutosten pitkäkestoisuus on tärkeää tyyppin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyssä. Tiedetään kuitenkin, että raskausaikana tehdyt elintapamuutokset voivat hillitä raskauden aikaista painonnousua ja siten vaikuttaa itsenäisesti äidin ja lapsen diabetesriskiin myöhemmin elämässä. Jos äiti on sairastunut raskausdiabetekseen raskauden aikana, on myös raskauden jälkeinen seuranta ja elintapaohjaus merkittävässä roolissa tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Suomen Diabetesliitto ry:llä on verkko-kurssi myös raskausdiabeteksen sairastaneille äideille. Kurssi toimii hyvänä tukena neuvolasta saadun ohjauksen lisänä.

Lähteet:

- Huvinen H. E. 2018. The heterogeneity of gestational diabetes and long-term effects of lifestyle intervention among high-risk women. Väitöskirja.
- Putkonen H. 2019. Verkkovalmennus raskausdiabeteksen riskissä oleville odottajille – Diabetesliiton Hyvää oloa odotukseen arviointi ja käyttäjäkokemukset. Pro gradu.
- Vounzoulaki E., Khunti K., Abner S. C., Tan B. K., Davies M. J. & Gillies C. L. 2020. Progression to type 2 diabetes in women with a known history of gestational diabetes: systematic review and meta-analysis.
- Diabeteksen kustannukset: lisäsairauksien ilmaantumisen puolittaminen toisi satojen miljoonien säästöt vuodessa. Diabetes ja lääkäri 2018: 2, 13-22.
https://issuu.com/diabetesjalaakarilehti/docs/diab_ja_laak_2_2018/13



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton, Filhan, Hengitysliiton, MIELI Suomen Mielen-terveys ry:n, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. Duodecim on mukana asiantuntijatahona.