

Potilasohje Eksote

Nimi ja syntymäaika: \_\_\_\_\_

## NIVELRIKKO-OIREISEN ITSEARVIOINTIPÄIVÄKIRJA

Itsearviointipäiväkirjalla seurataan toimintakykyäsi ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Täytä taulukkoa kuuden kuukauden ajan kerran kuukaudessa.

On tärkeää, että täytät itsearviointipäiväkirjaa ohjeen mukaisesti ja pidät sen tallessa, sillä tätä tietoa tarvitaan myöhemmin asioidessasi terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Ota kirjaamasi tiedot mukaan lääkärin vastaanotolle. Ne ovat tärkeitä siinä vaiheessa, kun lääkäri arvioi lisätutkimusten ja jatkotoimenpiteiden tarvetta.

Painon pitäminen kurissa on yksi tärkeimmistä nivelrikon ehkäisyä ja hoitoa edistävästä toimista. Jo viiden prosentin painonpudotuksella on selviä yleisiä terveysvaikutuksia.

**BMI (painoindeksi)** lasketaan ja kirjataan ensimmäisellä kerralla vastaanotolla. Tämän jälkeen BMI:n laskeminen on vapaaehtoista, painonseuranta tehdään kuitenkin kuukausittain.

**Taulukko 1. Lihavuuden luokitus painoindeksin (BMI, kg/m<sup>2</sup>) perusteella.**

Normaalipaino	Liikapaino (ylipaino)	Lihavuus	Vaikea lihavuus	Sairaalloinen lihavuus
18.5–24.9	25.0–29.9	30.0–34.9	35.0–39.9	40 tai yli

Ikääntyneille (yli 60-vuotiaat) suositeltava BMI-alue on 24–29 kg/m<sup>2</sup>

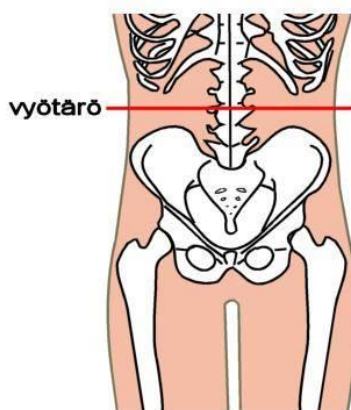
Ohje BMI:n (painoindeksi) laskemiseksi:  
Paino kiloina / pituus metreinä x pituus metreinä

Painoindeksilaskureita löydät helposti www-sivuilta hakusanalla painoindeksi tai BMI.

**Vyötärön ympärysmittaa** (cm) käytetään kuvaamaan keskivartalolle (vatsaontelon alueelle ja sisäelimiin) kertyvää liikarasvaa. Vatsaonteloon kertyvä rasva on aineenvaihdunnallisesti aktiivisempaa kuin lantiolle ja reisiin kertyvä rasva. Siten se suurentaa sydän- ja verisuonitautien sekä muiden lihavuuden liittämissairauksien vaaraa.

#### Opi mittaamaan oma vyötärön ympäryksesi:

Vyötärön ympäryys mitataan seisten paljaalta iholta. Mittauskohta on kyljissä alimman kylkiluun ja suoliluun harjun puoliväli. Mittanauhan tulee olla vaakasuorassa eli yhtä korkealla edestä, takaa ja sivuilta. Mitattaessa painon tulee olla tasan molemmilla jaloilla. Ensin hengitetään sisään ja sitten ulos ja mittanauhan lukema katsotaan uloshengityksen lopuksi. Mittanauha ei saa mitattaessa kiristää eikä olla liian löysällä.



**Taulukko 2. Vyötärön ympärysmitta ja siihen liittyvät terveyshaitat:**

	Vyötärön ympärysmitta (cm)		
	Tavoitearvo	Lievä terveyshaitta	Huomattava terveyshaitta
Miehet	< 94	94–101	> 102
Naiset	< 80	80–87	> 88

Lähteet: <http://www.kaypahoito.fi>  
Kumppanina nivelrikko

ARVIOINTIAIKA JA -KOHDE	PÄIVÄMÄÄRÄ: _____	PÄIVÄMÄÄRÄ: _____	PÄIVÄMÄÄRÄ: _____
Pituus	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Paino	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
BMI/vyötärön- ympärysmitta	<input type="text"/> / <input type="text"/>	<input type="text"/> / <input type="text"/>	<input type="text"/> / <input type="text"/>
Tupakointi	<input type="checkbox"/> EI <input type="checkbox"/> KYLLÄ	<input type="checkbox"/> EI <input type="checkbox"/> KYLLÄ	<input type="checkbox"/> EI <input type="checkbox"/> KYLLÄ
Alkoholin käyttö	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran kktai harvemmin <input type="checkbox"/> 2 - 4 krt/kk <input type="checkbox"/> 2 - 4 krt/viikko <input type="checkbox"/> useammin kuin 4 krt/vko	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran kktai harvemmin <input type="checkbox"/> 2 - 4 krt/kk <input type="checkbox"/> 2 - 4 krt/viikko <input type="checkbox"/> useammin kuin 4 krt/vko	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran kktai harvemmin <input type="checkbox"/> 2 - 4 krt/kk <input type="checkbox"/> 2 - 4 krt/viikko <input type="checkbox"/> useammin kuin 4 krt/vko
Kotivoimistelu- ohjelma	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran viikossa <input type="checkbox"/> 2 - 3 krt/viikossa <input type="checkbox"/> useammin kuin 3 krt/vko	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran viikossa <input type="checkbox"/> 2 - 3 krt/viikossa <input type="checkbox"/> useammin kuin 3 krt/vko	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran viikossa <input type="checkbox"/> 2 - 3 krt/viikossa <input type="checkbox"/> useammin kuin 3 krt/vko
Muu liikunnan harrastaminen	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran viikossa <input type="checkbox"/> 2 - 3 krt/viikossa <input type="checkbox"/> useammin kuin 3 krt/vko Mitä? _____ _____	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran viikossa <input type="checkbox"/> 2 - 3 krt/viikossa <input type="checkbox"/> useammin kuin 3 krt/vko Mitä? _____ _____	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran viikossa <input type="checkbox"/> 2 - 3 krt/viikossa <input type="checkbox"/> useammin kuin 3 krt/vko Mitä? _____ _____
Ryhmätoiminta	Mitä? _____ Kuinka usein? _____	Mitä? _____ Kuinka usein? _____	Mitä? _____ Kuinka usein? _____
Kävelymatka	<input type="checkbox"/> alle 300 m <input type="checkbox"/> 300 m - 1 km <input type="checkbox"/> 1 - 3 km <input type="checkbox"/> yli 3 km	<input type="checkbox"/> alle 300 m <input type="checkbox"/> 300 m - 1 km <input type="checkbox"/> 1 - 3 km <input type="checkbox"/> yli 3 km	<input type="checkbox"/> alle 300 m <input type="checkbox"/> 300 m - 1 km <input type="checkbox"/> 1 - 3 km <input type="checkbox"/> yli 3 km
Kuormituksen keventäminen, apuvälineiden käyttö	Mitä apuvälineitä on käytössä? _____ _____	Mitä apuvälineitä on käytössä? _____ _____	Mitä apuvälineitä on käytössä? _____ _____
Kipulääkitys	Mikä lääke, kuinka usein? _____ _____	Mikä lääke, kuinka usein? _____ _____	Mikä lääke, kuinka usein? _____ _____
Kivun arviointi asteikolla 0 - 10	Ilman lääkettä <input type="checkbox"/> Lääkityksellä <input type="checkbox"/>	Ilman lääkettä <input type="checkbox"/> Lääkityksellä <input type="checkbox"/>	Ilman lääkettä <input type="checkbox"/> Lääkityksellä <input type="checkbox"/>

ARVIOINTIAIKA JA -KOHDE	PÄIVÄMÄÄRÄ: _____	PÄIVÄMÄÄRÄ: _____	PÄIVÄMÄÄRÄ: _____
Pituus	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Paino	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
BMI/vyötärön- ympärysmitta	<input type="text"/> / <input type="text"/>	<input type="text"/> / <input type="text"/>	<input type="text"/> / <input type="text"/>
Tupakointi	<input type="checkbox"/> EI <input type="checkbox"/> KYLLÄ	<input type="checkbox"/> EI <input type="checkbox"/> KYLLÄ	<input type="checkbox"/> EI <input type="checkbox"/> KYLLÄ
Alkoholin käyttö	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran kk tai harvemmin <input type="checkbox"/> 2 - 4 krt/kk <input type="checkbox"/> 2 - 4 krt/viikko <input type="checkbox"/> useammin kuin 4 krt/vko	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran kk tai harvemmin <input type="checkbox"/> 2 - 4 krt/kk <input type="checkbox"/> 2 - 4 krt/viikko <input type="checkbox"/> useammin kuin 4 krt/vko	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran kk tai harvemmin <input type="checkbox"/> 2 - 4 krt/kk <input type="checkbox"/> 2 - 4 krt/viikko <input type="checkbox"/> useammin kuin 4 krt/vko
Kotivoimistelu- ohjelma	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran viikossa <input type="checkbox"/> 2 - 3 krt/viikossa <input type="checkbox"/> useammin kuin 3 krt/vko	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran viikossa <input type="checkbox"/> 2 - 3 krt/viikossa <input type="checkbox"/> useammin kuin 3 krt/vko	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran viikossa <input type="checkbox"/> 2 - 3 krt/viikossa <input type="checkbox"/> useammin kuin 3 krt/vko
Muu liikunnan harrastaminen	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran viikossa <input type="checkbox"/> 2 - 3 krt/viikossa <input type="checkbox"/> useammin kuin 3 krt/vko Mitä? _____ _____	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran viikossa <input type="checkbox"/> 2 - 3 krt/viikossa <input type="checkbox"/> useammin kuin 3 krt/vko Mitä? _____ _____	<input type="checkbox"/> ei lainkaan <input type="checkbox"/> kerran viikossa <input type="checkbox"/> 2 - 3 krt/viikossa <input type="checkbox"/> useammin kuin 3 krt/vko Mitä? _____ _____
Ryhmätoiminta	Mitä? _____ Kuinka usein? _____	Mitä? _____ Kuinka usein? _____	Mitä? _____ Kuinka usein? _____
Kävelymatka	<input type="checkbox"/> alle 300 m <input type="checkbox"/> 300 m - 1 km <input type="checkbox"/> 1 - 3 km <input type="checkbox"/> yli 3 km	<input type="checkbox"/> alle 300 m <input type="checkbox"/> 300 m - 1 km <input type="checkbox"/> 1 - 3 km <input type="checkbox"/> yli 3 km	<input type="checkbox"/> alle 300 m <input type="checkbox"/> 300 m - 1 km <input type="checkbox"/> 1 - 3 km <input type="checkbox"/> yli 3 km
Kuormituksen keventäminen, apuvälineiden käyttö	Mitä apuvälineitä on käytössä? _____ _____	Mitä apuvälineitä on käytössä? _____ _____	Mitä apuvälineitä on käytössä? _____ _____
Kipulääkitys	Mikä lääke, kuinka usein? _____ _____	Mikä lääke, kuinka usein? _____ _____	Mikä lääke, kuinka usein? _____ _____
Kivun arviointi asteikolla 0 - 10	Ilman lääkettä <input type="checkbox"/> Lääkityksellä <input type="checkbox"/>	Ilman lääkettä <input type="checkbox"/> Lääkityksellä <input type="checkbox"/>	Ilman lääkettä <input type="checkbox"/> Lääkityksellä <input type="checkbox"/>