

Ohje

21.8.2023

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
edistävistä 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/m²) 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/m²

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 liitännäissairauksien vaaraa.

Opi mittaamaan oma vyötärönympäryksesi:

Vyötärönympärys mitataan seisten paljaalta iholta.

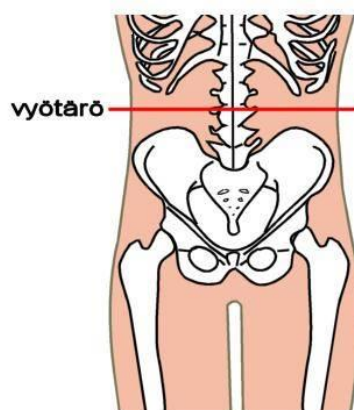
Mittauskohta on kyljissä alimman kylkiluun ja suoliluun harjun puoliväli.

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 -KOHDDE	PÄIVÄMÄÄRÄ: _____	PÄIVÄMÄÄRÄ: _____	PÄIVÄMÄÄRÄ: _____
Pituus			
Paino			
BMI/vyötärön- ympärysmitta	/	/	/
Tupakointi	☐ EI ☐ KYLLÄ	☐ EI ☐ KYLLÄ	☐ EI ☐ KYLLÄ
Alkoholin käyttö	☐ ei lainkaan ☐ kerran kk tai harvemmin ☐ 2 - 4 krt/kk ☐ 2 - 4 krt/viikko ☐ useammin kuin 4 krt/vko	☐ ei lainkaan ☐ kerran kk tai harvemmin ☐ 2 - 4 krt/kk ☐ 2 - 4 krt/viikko ☐ useammin kuin 4 krt/vko	☐ ei lainkaan ☐ kerran kk tai harvemmin ☐ 2 - 4 krt/kk ☐ 2 - 4 krt/viikko ☐ useammin kuin 4 krt/vko
Kotivoimistelu- ohjelma	☐ ei lainkaan ☐ kerran viikossa ☐ 2 - 3 krt/viikossa ☐ useammin kuin 3 krt/vko	☐ ei lainkaan ☐ kerran viikossa ☐ 2 - 3 krt/viikossa ☐ useammin kuin 3 krt/vko	☐ ei lainkaan ☐ kerran viikossa ☐ 2 - 3 krt/viikossa ☐ useammin kuin 3 krt/vko
Muu liikunnan harrastaminen	☐ ei lainkaan ☐ kerran viikossa ☐ 2 - 3 krt/viikossa ☐ useammin kuin 3 krt/vko Mitä? _____ _____	☐ ei lainkaan ☐ kerran viikossa ☐ 2 - 3 krt/viikossa ☐ useammin kuin 3 krt/vko Mitä? _____ _____	☐ ei lainkaan ☐ kerran viikossa ☐ 2 - 3 krt/viikossa ☐ useammin kuin 3 krt/vko Mitä? _____ _____
Ryhmätoiminta	Mitä? _____ Kuinka usein? _____	Mitä? _____ Kuinka usein? _____	Mitä? _____ Kuinka usein? _____
Kävelymatka	☐ alle 300 m ☐ 300 m - 1 km ☐ 1 - 3 km ☐ yli 3 km	☐ alle 300 m ☐ 300 m - 1 km ☐ 1 - 3 km ☐ yli 3 km	☐ alle 300 m ☐ 300 m - 1 km ☐ 1 - 3 km ☐ 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 Lääkityksellä	Ilman lääkettä Lääkityksellä	Ilman lääkettä Lääkityksellä

ARVIOINTIAIKA JA -KOHDE	PÄIVÄMÄÄRÄ: _____	PÄIVÄMÄÄRÄ: _____	PÄIVÄMÄÄRÄ: _____
Pituus			
Paino			
BMI/vyötärön- ympärysmitta	/	/	/
Tupakointi	☐ EI ☐ KYLLÄ	☐ EI ☐ KYLLÄ	☐ EI ☐ KYLLÄ
Alkoholin käyttö	☐ ei lainkaan ☐ kerran kk tai harvemmin ☐ 2 - 4 krt/kk ☐ 2 - 4 krt/viikko ☐ useammin kuin 4 krt/vko	☐ ei lainkaan ☐ kerran kk tai harvemmin ☐ 2 - 4 krt/kk ☐ 2 - 4 krt/viikko ☐ useammin kuin 4 krt/vko	☐ ei lainkaan ☐ kerran kk tai harvemmin ☐ 2 - 4 krt/kk ☐ 2 - 4 krt/viikko ☐ useammin kuin 4 krt/vko
Kotivoimistelu- ohjelma	☐ ei lainkaan ☐ kerran viikossa ☐ 2 - 3 krt/viikossa ☐ useammin kuin 3 krt/vko	☐ ei lainkaan ☐ kerran viikossa ☐ 2 - 3 krt/viikossa ☐ useammin kuin 3 krt/vko	☐ ei lainkaan ☐ kerran viikossa ☐ 2 - 3 krt/viikossa ☐ useammin kuin 3 krt/vko
Muu liikunnan harrastaminen	☐ ei lainkaan ☐ kerran viikossa ☐ 2 - 3 krt/viikossa ☐ useammin kuin 3 krt/vko Mitä? _____ _____	☐ ei lainkaan ☐ kerran viikossa ☐ 2 - 3 krt/viikossa ☐ useammin kuin 3 krt/vko Mitä? _____ _____	☐ ei lainkaan ☐ kerran viikossa ☐ 2 - 3 krt/viikossa ☐ useammin kuin 3 krt/vko Mitä? _____ _____
Ryhmätoiminta	Mitä? _____ Kuinka usein? _____	Mitä? _____ Kuinka usein? _____	Mitä? _____ Kuinka usein? _____
Kävelymatka	☐ alle 300 m ☐ 300 m - 1 km ☐ 1 - 3 km ☐ yli 3 km	☐ alle 300 m ☐ 300 m - 1 km ☐ 1 - 3 km ☐ yli 3 km	☐ alle 300 m ☐ 300 m - 1 km ☐ 1 - 3 km ☐ 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 Lääkityksellä	Ilman lääkettä Lääkityksellä	Ilman lääkettä Lääkityksellä

Asiakirja loppuu tähän.