

JÄSENTIEDOTE 1/2010



SHAS RY

Puheenjohtajan terveiset

Oikein hyvää alkanutta vuotta!

Pitkästä aikaa olemme saaneet nauttia kunnan talvesta pakkasineen ja lumineen. Talveen kuuluu aina aluksi Maailman Aids-päivä – tosin usein tuolloin joulukuun alussa ei talvisäästä ole tietoaakaan – näin oli myös tänä vuonna. Aids-päivää vietettiin jo 22. kertaa, ja ajankulun näkyi päivän vietossa hyvin. Vuonna 1988 järjestöt Lääkintöhallituksen johdolla osallistui seminaariin, painettiin kirjaa ja lehdistö kirjoitti uudesta, pelottavasta sairaudesta. Nyt ihmisten tavoittamiseen ja herättämiseen käytettiin sosiaalista mediaa, mm. Facebookia, missä ryhmän jäseniä on nyt 951. Ryhmä jää pysyväksi ja sinne pyritään tämän kevään aikana viemään ajankohtaisia uutisia ja tapahtumia. Syksyllä ryhmän ylläpito aktivoidaan.

Talveen kuuluu myös koulutukset, jotka käynnistyvät tuttuun tapaan Helsingissä, Biomedicumissa järjestettävillä päivillä. Kevään aikana SHAS järjestää näillä näkymin yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa HIV-hoitajien päivät. Tarkempaa tietoa tulee seuraavassa tiedotteessa.

Jotta nämä tiedotteet vastaavat keskinäistä tiedonvaihtoa ja tukevat verkostoitumista, toivomme edelleen jäsenistöltä kirjoituksia. Viime syksynä oli ilo lukea teidän kertomuksianne. Matkaraportit, työkuvaukset, mielenkiintoiset tutkimusreferaatit voi lähettää kenelle tahansa hallituksen jäsenistä – kaikki tulevat perille. Osoitteemme löytyvät tiedotteesta.

Henna Korte
puheenjohtaja

SISÄLTÖ 1/2010

- 2 Puheenjohtajalta
- 3 Hallituksen jäsenet 2010

Ajankohtaista

- 5 HIV-hoitotyön käsikirja
- 6 VERTI -projekti
- 7 EHNN

Koulutukset

10 Luentoreferaatit

Kardiovaskulaari sairaudet ja diabetes haasteena HIV-potilaan hoidossa koulutuksesta, Helsinki 19.11.

- 14 **Kutsu:** The 2nd Nordic Summer HIV Meeting 10.6.2010

Jäsenasiat

- 15 Hakemuslomake





HALLITUKSEN JÄSENET 2010

1.1.2010

Henna Korte Harjutie 25 01390 Vantaa	050 301 5303 henna.korte@redcross.fi	puheenjohtaja
Hanna Kaskinen Tarkk'ampujankatu 10 A 20 00150 Helsinki	040 502 5915 hanna.kaskinen@yahoo.com	varapuheenjohtaja
Riikka Teperi Kaikurinne 7 A 02280 Espoo	050 357 5374 riikkateperi@hotmail.com	sihteeri
Irene Vainikainen Koskelantie 31 A 10 00610 Helsinki	040 519 6499 perhe.vainikainen@welho.com	
Outi Debnam Tulisuontie 4 G 83 00820 Helsinki	050 344 9670 outi.debnam@hus.fi	taloudenhoitaja jäsenrekisterivastaava
VARAJÄSENET:		
Katja Vuorenmaa Pihlajatie 14 04480 Haarajoki	050 364 9918 katja.vuorenmaa@kolumbus.fi	
Taina Aaltonen Lohjantie 52 A 03100 Nummela	040 752 7175 taina_j.aaltonen@kolumbus.fi	
MUUT:		
Helena Mäkinen Mäkelänkatu 86 C 27 00610 Helsinki	 helena.makinen@hus.fi	tilintarkastaja
Sirpa Heikkilä Piilikuja 4 03100 Nummela	 sirpa.heikkila@hel.fi	varatilintarkastaja

SHAS ry:n vuoden 2010 hallitus esittäytyy:



Henna Korte, puheenjohtaja

Olen vanha järjestöhai ja useaan kertaan SHAS:n hallituksessakin ollut, nyt toista kautta peräkkäin puheenjohtajana. HIV on työuran aikana kuulunut toimenkuvaan välillä tiiviimmin välillä löysemmin. Tällä hetkellä työskentelen ensiapu- ja terveystietokoulutuksen parissa. HIV-tietouttani pidän siis yllä näin harrastuksen kautta.

Hanna Kaskinen

Olen 47-vuotias, "vanhana" hoitoalalle lähtenyt helsinkiläinen sairaanhoitaja. Valmistuin kolme vuotta sitten, ja olen yrittänyt kerätä erilaisia kokemuksia ja oppeja sairaanhoitajan työstä. Opiskeluaikanani tein töitä ensiavuuksissa ja ambulanssissa. Tein lopputyöni HIV+ -aiheesta ("Life goes on after an HIV diagnosis: Factors that influence the quality of life"), ja siitä luonnollisena jatkona siirryin työskentelemään Auroran osasto 4:lle ja Karolinska Sjukhusetin I54:lle. Ruotsista tultuani olin Marian sairaalan päivystyksessä vajaan vuoden, ja tällä hetkellä työskentelen saattohoidon parissa Terhokodissa. Saa nähdä minne maailma minut vielä vie. HIV/aids -työ kiinnostaa, samoin kehitysyhteistyö. Ja mikä olisi sen mielenkiintoisempaa kuin näiden yhdistäminen.



Olen **Riikka Teperi** ja monille jo varsin tuttu. Olen toiminut SHAS:ssa jo vuodesta -94 erilaisissa tehtävissä. Nyt toista vuotta hoidan sihteerin värikästä ja monipuolista pestiä. Peruskoulutukseltani olen sis-kir sairaanhoitaja ja HIV:n parissa puuhailnut 90-luvun alusta. Sairaanhoitajana olen ollut eri osas-



toilla, päiväsairaloissa ja pkl:lla sekä ulkomailla (Lontoo -93 ja -96-98) Viran otin vastaan Auroran poliilta viimeisimmän Englannin keikan jälkeen. Livaahdin kuitenkin Etelä-Afrikkaan tammikuussa 2007 mukaan HIV- lääkehoito projektiin, lisätietoja siitä www.bmsfinland.fi (Secure the Future). Yhteyksiä ulkomaille tällä hetkellä pidän monin tavoin, esim. osallistumalla EHNN:in valmistelemaan komiteaan www.eurohivnursing.net. Järjestö on avoin kaikille HIV:stä tietoa haluaville Euroopan laajuisesti - jäsenhakemus on ilmainen. Kiinnostukseni HIV:ssä on laajaa ja laavaa, kiinnostus syvenee vain vuosien myötä. Lisäkoulutusta hain joitakin vuosia sitten seksuaaliterveyden saralta. Seksuaaliterapeutiksi valmistuttuani perustin oman toimintanimen ja otan asiakkaita vastaan päivätyön ohella iltaisin privaalisti. www.seksuaali.fi Toivon teiltä yhtä reipasta yhteistyötä kuin viime vuonna.

Outi Debnam

Toimin tällä hetkellä Auroran infektiotautien poliklinikalla tutkimushoitajana. Olen osallistunut kansainväliseen tutkimustoimintaan jo vuodesta 1999 eli siis vuosia on kertynyt kymmenisen tähän mennessä. Pääsääntöisesti teemme HIV-tutkimusta. Toimiessani tutkimushoitajana olen hoidellut samanaikaisesti myös primaareja immuunipuutospotilaita ko. toimipisteessä ainakin 4-5 vuotta. Immunologia on hyvin mukaansatempaava aihealue, josta syystä myös HIV-asiat kiinnostavat.



Irene Vainikainen

Olen sairaanhoitaja Irene Vainikainen, hallituksen jäsen. Urani olen aloittanut apuhoitajana Meilahden sairaalan sisätautiosastolla 1984. Sairaanhoitajaksi valmistuin 1987. Meilahdessa työskentelin vuoteen 1995 asti. Neljän kotona vietetyn vuoden jälkeen palasin



työelämään Auroran sairaalan osastolle 5-2. Kiinnostus SHAS:n toimintaan on herännyt viime vuosina eri koulutustilaisuuksien myötä. Nyt olen siis ensimmäistä vuotta hallituksen jäsenenä.

Taina Aaltonen,
varajäsen



Työskentelen tällä hetkellä sairaanhoitajana Helsingin kaupungin päihdehuollon laitostuntoutuksessa Tervalammen kartanolla Vihdissä. Tervalampi on 136 -paikkainen päihdeongelmaisten hoitopaikka, jossa toimenkuvaani kuuluu asiakkaiden terveyden- ja osin sairaudenhoidosta huolehtiminen. Asiakaskunta muodostuu miehistä, naisista, perheistä ja ikähaitari on 18-75 -vuotta.

HIV-positiivisia on säännöllisesti asiakasainamme ja HIV-tietoutta tarvitsee niin ensitiedon antajana kuin lääkkeiden jaossa.

Katja Vuorenmaa,
varajäsen



Olen Katja Vuorenmaa, lasten ja nuorten sairaanhoitaja.

Mukana toiminnassa olen ollut 2000- luvun puolesta välistä.

Kiinnostuin HIV:stä ja yhdistyksestä jo opiskeluaikoina. Koin tärkeäksi päivitetyn tiedon saamisen sekä asenteisiin vaikuttamisen. Yhdistyksellä on tärkeä rooli juuri meidän ammattilaisten koulutuksessa ja toivonkin tätä kautta myös tiedon menevän laajemmin työyhteisöihin. Mukavaa alkanutta vuotta kaikille ihanille shassilaisille

HIV-HOITOTYÖN KÄSIKIRJAN PÄIVITYS

Hyvää kaunista ja valkoista vuoden 2010 alkua!

HIV-hoitotyön käsikirjan ilmestymisestä tulee ensi kesäkuussa 3 vuotta. Tänä vuonna päivitämme taas kirjan artikkelit, jotta ajan tasalla olevaa tietoa on saatavilla jatkossakin.

HIV-hoitotyön käsikirjan kirjoittajista noin puolet on SHAS: n jäseniä, joten ajattelimme lähestyä sinua tätä kautta jo hyvissä ajoin. Saat meiltä henkilökohtaista sähköpostia kevään aikana. Syksyyn mennessä on toivottavasti mukavasti aikaa miettiä oman artikkelin päivitystarpeita. Otamme mielellämme vastaan palautetta ja ideoita. Päivityksen on tarkoitus olla valmis syksyllä 2010.

HIV-hoitotyön käsikirja päivitetään yhteistyössä Aids-tukikeskuksen, Suomen HIV/aids-sairaanhoitajayhdistys ry:n ja HUS, HYKS, Infektiosairauksien yksikkö, Auroran sairaalan kanssa. Päivityksen vetovastuussa tänä vuonna on SHAS.

Toimituskunnassa työskentelevät Marja Pakarinen (Aids-tukikeskus), Sinikka Hirvinen (HUS) ja Helena Mäkinen (SHAS, HUS). Otathan yhteyttä meihin, jos sinulla on jotakin kysyttävää.

Terveisin toimituskunta,
helena.makinen@pp1.inet.fi, p.0400 467873
marja.pakarinen@aistukikeskus.fi, p. 0207 465 772
sinikka.hirvinen@hus.fi



VERTI-PROJEKTIN KUULUMISIA

Sana Verti lienee tullut tutuksi aika monelle, joka on tekemisissä Hiv-positiivisten kanssa. Mitä se sitten tarkoittaa?

Verti on raha-automaattiyhdistyksen rahoittama kolmevuotinen projekti, joka lähenee loppuaan. Kuluvan vuoden lopussa on kulunut kolme vuotta siitä, kun projekti alkoi, joten loppusuoralla ollaan.

Verti muodostuu sanoista vertaistuki ja tiedonjako, mitkä pitävätkin sisällään sen, mitä projektilla halutaan edistää.

Projektin tavoitteiden seuranta ohjaa yhdistyksen hallituksesta ja asiantuntijoista koottu ohjausryhmä, projektin hallinnoinnista vastaava projektipäällikkö sekä yhdistyksen järjestöpäällikkö.

Ohjausryhmä koostuu edustajista tukikeskuksesta, potilasjärjestöstä, THL:stä, potilasedustajasta sekä hoitavista yksiköistä. Ohjausryhmä kokoontuu n. 3-4 kertaa vuodessa.

Vertaistuki on hyvinkin tärkeää selviytymiskeino ainakin osalle tartunnan saaneista. Uskoisin, että se olisi hyödyllistä kaikille, kunhan ihmiset vaan uskaltautuisivat siihen hakeutua. Lähtemällä mukaan voi saada tärkeitä työkaluja arjessa selviämiseen. Samalla voi myös itse olla tukena jollekulle toiselle.

Pääkaupunkiseudulla onkin suhteellisen helppoa mennä Positiivisten toimistoon tai Aids-tukikeskukseen, mutta muualla Suomea vertaistuen saaminen ei olekaan niin helppoa. Verti -projektin avulla on pyritty parantamaan tilannetta siten, että monissa kaupungeissa toimii tällä hetkellä yhdyshenkilöitä, joita voi tavoittaa puhelimitse ja sopia tapaamisia. He myös järjestävät yhteistapaamisia.

Verti-projektin myötä yhdyshenkilöitä on saatu lisää ja he ovat saaneet koulutusta tehtäväänsä, samoin kuin vertaistukea jo aiemmin yhdyshenkilöinä toimineilta.

On myös hyvä muistaa kertoa asiakkaille, että kenen tahansa yhdyshenkilön puhelimeen voi soittaa. Se ei ole mitenkään sidottu paikkakuntaan.

Erilaisia ryhmiä on useitaja niitä voi suositella asiakkaille, esim. miesten-naisten-nuorten-taaperoiden- ja päihdekuntoutujien ryhmät. Kysyntää voisi myös olla ryhmille, jotka koostuisivat pariskunnista, joista toinen on HIV-positiivinen. Asia on kehitteillä.

Henkiriepu -lehden takasivuilta löytyy tämänhetkisten yhdyshenkilöiden puhelinnumerot sekä eri ryhmien vetäjien yhteystiedot.

Valtakunnallisen tiedotusverkkoprojektin kehittäminen on ollut toinen Vertin tavoitteista ja projektin työntekijät ovatkin käyneet eri sairaanhoitopiireissä kertomassa positiiviset ry:n toiminnasta. He ovat jakaneet samalla myös Itsehoito-käsikirjaa potilaille jaettaviksi.

Uusi kierros on tarkoitus tehdä joko tämän vuoden lopulla taikka ensi vuoden alussa. Tarkoitus olisi ottaa mukaan myös Hiv-hoitotyön käsikirja. Projektin tavoitteenahan on myös lisätä tietoutta HIV:stä ja auttaa hoitohenkilökuntaa kohtaamaan ja hoitamaan HIV-positiivisia asiakkaita.

Projektin työntekijät ovat kokeneet työtä hankaloittavana tekijänä sen, että henkilökunnan vaihtuvuus on aika suuri ja siksi on vaikeaa päivittää yhteystietoja ja tavoittaa "oikeita" henkilöitä, joille ajankohtaisia tiedotteita voisi lähettää.

Positiiviset ry:n sivuilta löytyy myös kalenteri, johon on päivitetty tulevat tapaamiset, kurssit ja leirit, siitä on hyvä päivittää tiedot ja välittää asiakkaille!

Hannele Vanne, sairaanhoitaja
Aurora, infektio- ja poliklinikka

EUROPEAN HIV NURSING NETWORK (EHNN)

Yhdistää HIV-hoitajat Euroopassa tiedolla, koulutuksella ja verkostoimalla.



Euroopan HIV-sairaanhoitajaverkoston (EHNN) tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä HIV-sairaanhoidosta ja ylläpitää korkeatasoista HIV-hoitotyötä. Kohteena on HIV-hoitotyötä tekevät ja siitä vastuussa olevat työntekijät. Tarkoituksena on luoda sairaanhoitajille koulutus- ja tutkimusmahdollisuuksia HIV-hoidon piirissä ja mahdollistaa sairaanhoitajien osallistuminen konferensseihin ympäri Eurooppaa sekä tiedon jakaminen seminaareissa ja työpajoissa. Haluamme olla myös yhteistyössä muiden sairaanhoitajaliittojen ja yhdistysten kanssa eri puolilla Eurooppaa.

Euroopan HIV-sairaanhoitajaverkoston ensimmäinen konferenssi pidettiin Varsovassa, Puolassa huhtikuussa 2008 ja siihen osallistui yli 50 sairaanhoitajaa 34 Euroopan maasta. Konferenssin esitykset ovat saatavilla internet-sivuilla osoitteessa: www.eurohivnursing.net.

Konferenssin jälkeen huhtikuussa 2009 perustettiin vapaaehtoisvoimin ohjauskomitea. Sittemmin komitea on nimittänyt puheenjohtajan, rahastonhoitajan ja sihteerin ja siinä on edustajia eri maista eri puolilta Eurooppaa.

Komitea on ollut kiireinen kerätessään varoja toteuttaakseen verkoston tavoitteita. Tarkoituksena on järjestää koulutustapahtumia, jotta voidaan varmistaa tuki HIV-tartunnan saaneita hoitaville sairaanhoitajille sekä kehittää web-sivustoa, jossa on materiaaleja ja työvälineitä eri kielillä sairaanhoitajille eri puolilla Eurooppaa.

Jos haluat tietää enemmän verkostosta, täytä lomake ja palauta se EHNN:n sihteeristölle tai lähetä tietosi sähköpostitse: enquiries@eurohivnursing.net.

Jos palautat kaavakkeen postitse, osoite on:

EHNN Secretariat, Mediscript Ltd
1 Mountview Court, 310 Friern Barnet Lane
London N20 0LD

Puh. +44 (0)20 8369 5392
Faksi: +44 (0)20 8446 9194

www.eurohivnursing.net

Verkoston tavoitteet ja tarkoitus

EHNN:n tavoite on "Yhdistää HIV-sairaanhoitajat Euroopassa koulutuksen sekä verkostoitumisen kautta" sekä tarjoamaan korkeatasoista hoitoa. Saavuttaakseen tavoitteensa EHNN edistää tietoa HIV-hoitotyöstä ja ymmärrystä oikeudenmukaisesta HIV-hoidosta.

- Lisäämällä tietoisuutta siitä panoksesta, joka sairaanhoitajien on annettava kaikkiin HIV-infektioon liittyviin seikkoihin.
- Edistämällä ja ylläpitämällä korkeatasoista hoitoa HIV-tartunnan saaneille.
- Tarjoamalla sähköisiä viestintävälineitä sairaanhoitajille EHNN:n verkkosivujen kautta.
- Johtamalla ja edistämällä sairaanhoitajien koulutus- ja tutkimusmahdollisuuksia liittyen HIV-hoitoon.

- Rohkaisemalla osallistumaan tutkimusyhteistyöhön ja sen tulosten levittämiseen.
- Mahdollistamalla sairaanhoitajien osallistuminen ja tietämyksen jako konferensseissa, seminaareissa ja työpajoissa.
- Pitämällä yhteyttä muiden sairaanhoitajajärjestöjen kanssa, jotka edistävät hoitotyötä kansainvälisellä tasolla.
- Edistää yhteyksiä kaikkien organisaatioiden kanssa, jotka voivat vaikuttaa HIV-hoitotyön kehittämiseen.

Jäsenyys on avoin kaikille sairaanhoitajille ja kättilöille Euroopassa sekä muille lääketieteeseen liittyville ammattiryhmille. Jäsenyyden etuudet:

- Jäsenillä on äänioikeus EHNN-ohjauskomitean valinnassa sekä oikeus asettua ehdolle ohjauskomitean vaaleissa.
- Pääsy sähköpostilistalle, jonka kautta saa ensikäden tietoja kaikista merkityksellisistä EHNN:n aloitteista.
- Pääsy HIV-oppimateriaaleihin.
- Alennettu osallistumismaksu koulutustyöpajoihin ja konferensseihin.

www.eurohivnursing.net
enquiries@eurohivnursing.net





MAILING LIST FORM 2009

**Complete the form and fax to the Secretariat
+44 (0)20 8446 9194**

Contact the Secretariat: enquiries@eurohivnursing.net

ABOUT YOU

Title: Mr / Mrs / Miss / Ms / Other:
First name(s): _____
Last name: _____

ABOUT YOUR JOB

Job Title: _____
Where you work: _____
Work Address: _____

Country: _____

Telephone Number: _____

Fax Number: _____

Work E-mail: _____

If you want us to use your home email address, please give details below:

Home E-mail: _____

Please tell us about your HIV nursing experience:

Data Protection Act: Mediscript Ltd complies with the 1998 Data Protection Act. Information provided by you on this form will be processed by Mediscript Ltd and used for the purposes of providing the goods and services ordered by you and for billing and accounts and allowing third party mailings from organisations where we believe their services may be of interest to you. If you do not wish to receive third party mailings, please tick the box

KARDIOVASKULAARISAIRAUDET ja DIABETES haasteena HIV-potilaan hoidossa

Sokos Hotelli President, Helsinki, 19.11.2009 klo 15.30–18
koonnut Taina Aaltonen

1. Mitä jokaisen hoitajan tulisi tietää diabeteksestä sekä kardiovaskulaarisairauksista, dosentti Jukka Westerbacka, HUS Jorvin sairaala

Luennoitsija kertasi aluksi **valtimotaudin kulkua**, miten aluksi suonen seinämään kertyy vaahtosoluja, sitten rasvajuostetta, fibroaterooma, aterooma, sidekudosta, repeämä ja lopuksi hyytymä josta mahdollisesti seuraa verenvuoto. Hän totesi tosiasiasta, että diabeetikoista 70–80 % kuolee aivoinfarktiin.



Sydänpotilaan riskejä ovat; lihavuus, DM/metaboolinen oireyhtymä, RR-tauti, dyslipidemia, tupakointi, ikä ja sukupuoli

THL:n sivuilla www.thl.fi löytyy **laskuri**, jolla voi **laskea oman riskinsä sairastua sydäninfarktiin tai aivohalvaukseen**.

Luennoitsija näytti kuvan USA:sta, jossa suurin osa osavaltioista oli punaisella, eli yli 30 %:lla asukkaista on BMI (body mass index) yli 30 ja myös Suomi olisi punaisella, jos vastaava kuva tehtäisiin.

Vyötärölihavuus on erityisen vahingollista terveydelle. Jos **miehellä vyötärön ympärysmitta on yli 94 cm ja naisella yli 80 cm, se on terveysriski**.

Elintapamuutosten tavoitteet Euroopan kardiologiseuran suositusten mukaan;

- tupakoinnin lopetus
- säännöllinen fyysinen aktiivisuus yli 30–45 min/vrk
- BMI alle 25
- jos ylipainoa; 10 % painonlasku
- optimaalinen vyötärön ympärysmitta; naiset alle 80 cm ja miehet alle 94 cm

Terveellinen ravitsemus; ruokailujen välit tulisi olla 3-4 tuntia, jotta vireystaso pysyy yllä kokopäivän. Täysipainoinen ravitsemus koostuu; Hiilihydraateista 40 %. Rasvaa alle 30–35 % ravinnosta/vrk ja pääasiassa juoksevaa, kasvisrasvaa niin että vain alle 10 % olisi tyydyttyneitä kovia rasvoja. Kalaöljyjä tulee saada 2-4g/vrk.

Proteiinin määrää tulisi lisätä ruokavaliossa niin, että määrä olisi 1g/kg kohti.

Kuitua tulisi saada yli 30 g/vrk. Nyrkkisääntönä on 7 "värikästä" annosta/vrk; hedelmiä, marjoja ja vihanneksia.

Suolankäyttö saisi olla alle 6g/vrk ja luennoitsija muistuttikin, että verenpainetauti sairastavilta tulisi aina kysyä suolankäytöstä. Runsas suolankäyttö kumoaa mm. verenpainetauti lääkkeiden vaikutuksen.

Rasva varastoituu;

- ihonalaiskudokseen
- vatsaontelon sisälle eli sisäelinten ympärille = viskeraalinen rasva
- elinten sisäiseksi rasvaksi eli kerääntyy sisäelinten kuten maksan, haiman ja sydämen sisään. Vatsaontelon ja elinten sisäinen rasva on erityisen vahingollista terveydelle

Diabetes lisääntyy myös Suomessa

v.2008 on arvioitu 500.000 suomalaista sairastavan diabetesta ja heistä vain puolella on diagnoosi tiedossaan.

Taustatekijöinä:

- lihavuus
- liikkumattomuus
- geenit

Diagnoosi tehdään joko paastosokeri-arvosta (yli 7 mmol/l) tai 2 tunnin sokerirasituskokeella.

Verenpainetauti

Käypä hoito suosituksen mukaan **DM 2** tyyppin potilailla suositus verenpaine-arvot tulee olla **alle 130/80 mmHg**. Kaikki verenpaine lääkkeitä näyttävät olevan yhtä hyviä aloituslääkkeinä kohonneessa verenpaineessa ja lääkitys valitaankin potilaan mukaan.

Ohjauksessa tulee huomioida;

- suolan käyttö
- alkoholi, tupakka ja huumeet (huumeista erityisesti kokaiini ja amfetamiini nostavat RR -arvoja)
- lakritsin syöminen
- lääkkeet; mm. steroidit, e-pillerit, tulehduskipulääkkeet)

Lipidi hoidon tavoitteet

S-kol alle 5.0

S-LDL alle 3.0 mmol/l. Tämä on luennoitsijan mukaan tärkein arvo!

S-trigly alle 1.7

S-HDL yli 1.7

Ohjauksessa tulee huomioida;

- ruokavalio
- liikunta

Lääkehoito; 1.linja on statiini-lääkitys

Metaboolinen oireyhtymä on riskikasauma;

- S-trigly yli 1.7
- S-HDL-kol alle 1.0 mmol/l miehet ja alle 1.3 naiset
- RR yli 130/85
- paastoglukoosi arvo yli 5.6

Diabeteksen puhkeamiseen riittää 2-3 kg ylipaino. Diabeteksen Käypä hoito -suositukset löytyy www.kaypahoito.fi

Sydänpotilaan kokonaisvaltainen hoito sisältää;

- elintapa-ohjauksen
- kohonneen sokeriarvojen hoidon
- kohonneen RR arvojen hoidon
- kohonneiden rasva-arvojen hoidon
- tromboosien ehkäisy, ASA -lääkitys
- tupakoinnin lopetus
- laihduttaminen

2. Mitä jokaisen HIV-hoitajan tulisi tietää diabeteksestä ja kardiovaskulaarisairauksista HIV-potilaalla, LT Jussi Sutinen, HUS Auroran sairaala

Luennoitsija totesi alkuun, että mitä pidempään henkilö on syönyt HIV-lääkkeitä, sitä suurempi riski on saada sydäninfarkti.

Osoitteessa www.cphiv.dk/tools löytyy framingham **riskilaskuri HIV-lääkkeitä käyttävälle**.

Videx ja Zenit tuplaavat sydäninfarktin riskin. Syyksi epäillään, että verihiutaleet hyperaktivoituvat. Truvada-lääkitys saattaa aiheuttaa munuaisongelmia, vrt diabeetikko

HIV-lääkkeet voivat aiheuttaa osteoporoosia. Metformin-lääkitys voi aiheuttaa lipoathropiaa. Kolesterolilääkkeet metaboloituvat samaa reittiä kuin HIV-lääkkeet. Simvastatiinia ei sovi käyttää, jos proteaasestäjä on käytössä.

Tutkimuksen mukaan HIV-positiivisista tupakoi Suomessa 70% kun yleensä suomalaisista tupakoi 20%.

Ohjauksessa huomioitava;

- motivointi
- mahdollisuuksia on; säännölliset kontrollit sekä lääkarilla että hoitajalla
- kirjaa tavoitteet; mitä on tehty? mitä pitäisi tehdä?
- esim. punnitaan ja laitetaan tavoite mihin pyritään
- muista tupakasta vierottumieslääkkeet

Luennoitsija huomauttikin, että HIV-positiiviset saavat nykyisin kattavan terveystarkastuksen labroineen 2-3 krt/vuosi kun vertaa aiempaan 90-luvulla, jolloin tutkittiin vain virusmäärä ja auttajasolut.

Vanhimmat HIV-positiiviset potilaat ovat 80-vuotiaita tällä hetkellä.

3. Kuinka kohdata ja motivoida HIV potilasta vähentämään riskejä? Kirsten Bodker, Medical Science Manager, Bristol-Myers Squibb

Luennoitsija on työskennellyt mm. 15 vuoden ajan sairaanhoitajana Tanskassa. Hänen aiheenaan oli kertoa **motivoivasta haastatteluteknikasta**

- Luennoitsijan mukaan HIV positiiviselle on kerrottava miten hän on suuressa riskissä diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien suhteen.
- Hänen mukaansa on hyödyllistä havainnollistaa riskin kumuloituminen iän lisääntyessä esim. kaavion avulla.
- Luennoitsijan mukaan ei ole ajasta kiinni vaan viidenkin minuutin aika riittää keskusteluun kun ajan käyttää tehokkaasti
- Potilaalle tarjotaan **viisi aihetta**, joista hän itse valitsee teeman keskusteluun, vain 1-2 aihetta kerrallaan;
- **Tupakointi**



- Ravitsemus
- Alkoholi
- Paino
- Liikunta

- Mistä haluat puhua? Mikä on pahin ongelmasi?
- **Muutoksen tärkeys** potilaalle; Miten tärkeää sinulle on tehdä muutos?
- Mittarin avulla havainnollistetaan;
- 0= Ei lainkaan tärkeää, 10= Erittäin tärkeää

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Luottamus onnistumisen suhteen?

Miksi päädyit numeroon ____ etkä esim. nollaan? Anna potilaan kertoa, avoimet kysymykset etsitään positiivisia asioita,

Hyvä, mitä pitäisi tapahtua jotta päätyisit ____; **sta** (suurempi numero)

Kuinka valmis olet muuttamaan/lopettamaan....

Mikä saisi sinut yrittämään/valmiimmaksi muutokseen?

Samalla voit **antaa tietoa. Pelot** muutosta kohtaan (esim. tottunut polttamaan tupakan heti aamusta) Muutos on aina vaikeaa ja motivoiva haastattelu/keskustelu onkin vuorovai-
kutustapa, joka arvostaa ja kunnioittaa haastateltavaa.

Mitä hyvää/huonoa, jos en tupakoi tänään? Laita kertomaan.

Laita miettimään **mitä vastaa ystäville, jotka pyytävät tupakalle.**

Koosteen kokoajan kommentti; törmäsin motivoivaan haastattelutekniikkaan uudelleen Päihdekoulutuksessa "Ammatillinen työskentely päihdeongelmaisen asiakkaan kanssa" joulukuussa 2009

lisäinfoa sitä haluaville;

Koski-Jännes, A. ym.2008. Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Tammi

Miller, W.R & Rollnick, S. 1991. Motivational Interviewing; Preparing People to Change Addictive Behavior. The Guilford Press: New York

The 2nd Nordic Summer HIV meeting 10.6.2010

Hyvät Hiv-potilaita hoitavat infektiolääkärit ja sairaanhoitajat

Toinen ilmoitus tulevasta kesäkuun kongressista on jo lähetetty postitse: "Second Announcement"

Kööpenhaminan yliopistollinen sairaala Rikshospitalet on laatinut ohjelman. Aamupäivän ohjelma on yhteinen lääkäreille ja sairaanhoitajille.
Lounaan jälkeen kokous jatkuu erillisten ohjelmien mukaisesti.

Lopullinen ohjelma julkaistaan kevään aikana.

Kokous on ilmainen; Gilead tukee tilaisuuden järjestämistä huolehtimalla osallistujien lento-
matkakuluista sekä käytännön järjestelyistä paikan päällä.

Rekisteröintisivusto on auki!

Rekisteröitykää hyvissä ajoin, niin varmistatte osallistumisenne.

Gileadilla on pohjoismaisella tasolla otettu käyttöön netin kautta tapahtuva rekisteröinti. Tämä takaa kaikki oikeat tiedot kun rekisteröimme osallistujat kongressiin.

Samalla jokainen voi ilmoittaa tarvittavat jatkolentotoivomuksensa Helsinkiin ja takaisin. Tarvittaessa varaamme yöpymisen lentokenttähotellissa.

Mikäli linkki ei avaudu suoraan; paina ctrl+klikkaa hiirellä tai kopio osoite osoitekenttään.

www.delegia.se/GileadCongressAndMeetingServices

- Meetings >
- [The Second Nordic Summer HIV Meeting](#) > vasemmassa palkissa: Condition of participation and Registration > register as delegate
 - Huomio maa; Suomi.
 - Kohtaa, missä mahdollisesti kysytään laskutusosoitetta ei tarvitse huomioida. Se on ainoastaan ruotsalaisille osanottajille, jotka lain mukaan joutuvat kustantamaan osan kongressimatkasta itse/työnantaja
- Sivulla 2 kohtaan "I would like to travel from" täyttäkää lähtöpaikaksi Helsinki
 - "Connection transport from" laittakaa lähtölentoasema, jos se on muu kuin Helsinki. Tämän mukaan varaamme kotimaan jatkolennot
 - "Special requirements" mainitkaa esim. Erikoisruokavaliosta, tai muista matkaan liittyvistä erityistoivomuksista

Virallinen klinikkakutsu:

Mikäli tarvitsette virallisen kutsun toimialajohtajalle, yllilääkärille tai ylihoitajalle lähetän sen pyynnöstä.

Olen mielelläni käytettävissä mikäli asiassa herää kysymyksiä.

Kaisa Salomaa
Product Manager
Gilead Sciences Finland Oy
+358 40 4136331
kaisa.salomaa@gilead.com
www.gilead.com



SUOMEN HIV/AIDS-
SAIRAANHOITAJA YHDISTYS ry

HAKEMUS

OLEN KIINNOSTUNUT LIITTYMÄÄN SUOMEN HIV/AIDS-
SAIRAANHOITAJAYHDISTYKSEN (SHAS ry:n) JÄSENEKSI

Nimi:

Osoite

Puhelin / koti:

työ:

muu:

Sähköpostiosoite:

Työnantaja / Toimipaikka:

Toiminimike / Tehtävä työpaikalla:

Kerrotko muutamalla sanalla miksi olet kiinnostunut SHAS ry:n jäsenyydestä ja toiminnasta:

Jäsenhakemukset käsitellään hallituksen kokouksessa.
Toimittaisitko hakemuksesi alla olevaan osoitteeseen:
Katja Vuorenmaa / SHAS
Pihlajatie 14
04480 Haarajoki



Uspenskin katedraali Helsingissä, marraskuisessa aamusumussa.

Osoitelähde: SHAS ry:n jäsenrekisteri.
Taitto ja postitus: Abbott Oy, Pihatörmä 1 B, 02240 ESPOO.