

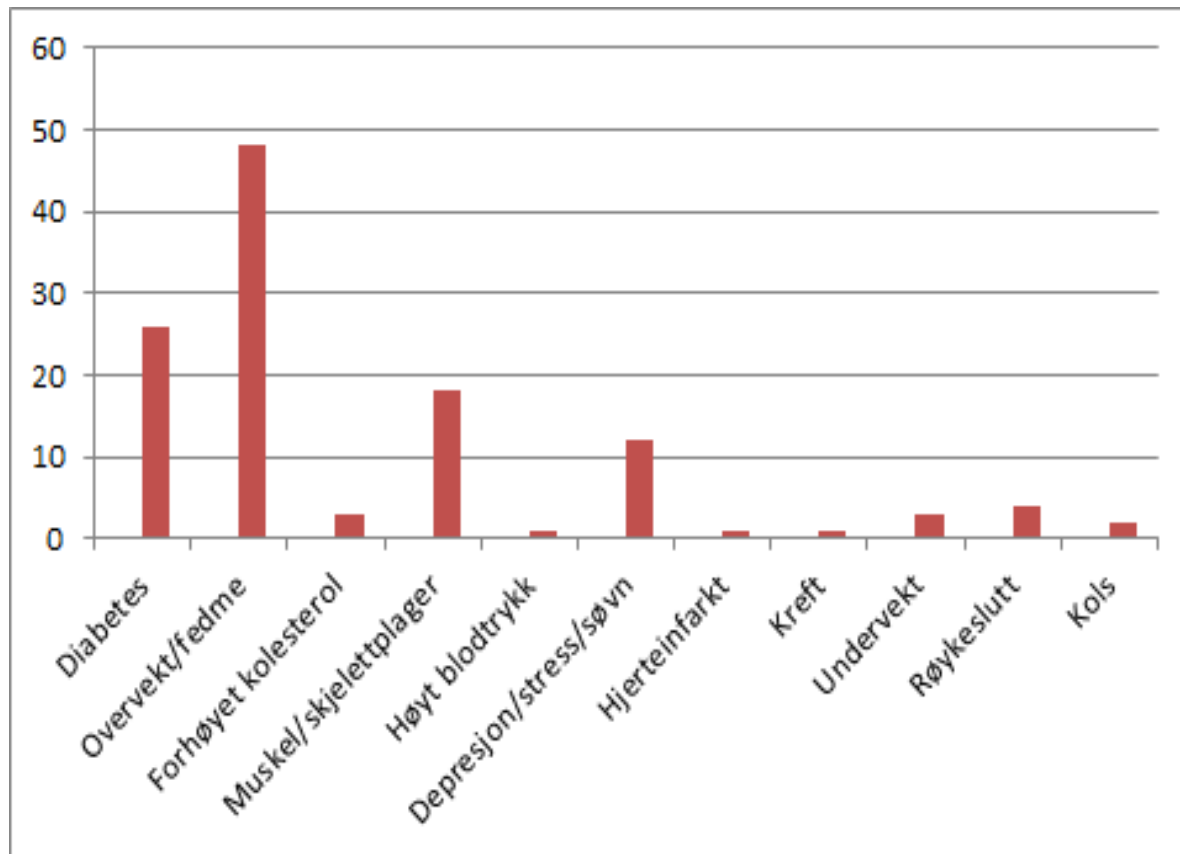


Kurs for diabetikere type 2

Helén Christoffersen
Frisklivssentralen Spydeberg
18.10.2018



Hvorfor kurs for denne gruppen?



Kurs for diabetikere type 2

- **Bakgrunn:**
 - Behov for mer informasjon om diabetes type 2
 - Mars 2017: søknad om midler sendt til Fylkesmannen
 - Oktober 2017: oppstart kurs 1
 - April 2018: oppstart kurs 2
- **Målsetting:**
 - Tilegne seg kunnskap
 - Leve godt med sykdommen
 - Redusere risiko for senkomplikasjoner
- **Målgruppe:**
 - Diabetikere type 2 (spesielt nyoppdagede)
 - 18-70 år
- **Kursavgift:** 300,- per deltager

Metode

- Individuelle forsamtaler og testing
 - Informasjon om kurset + kartlegging av deltagerens behov, ønsker og motivasjon
 - «Min Livsstil»
 - HbA1c
 - Tanita BC 418 – MA (vekt, BMI og fettprosent)
- Tre samlinger à to timer
 - 1: Lege: Hva er diabetes type 2?
 - 2: Farmasøyer: medisiner og måleutstyr
Frisklivskoordinator: Trening/fysisk aktivitet og diabetes + treningstilbud i kommunen og omegn
Diabetesforbundet: info om tilbud sentralt og lokalt
 - 3: Klinisk ernæringsfysiolog: Kosthold og diabetes type 2
- Evaluering: oppfølgingsamtale fire måneder etter kurset
 - Samme testprosedyre som ved oppstart
 - Tilbakemeldinger fra deltagerne: opplevelser, erfaringer og nytte av kurset



Treningstilbud i regi av Frisklivssentralen

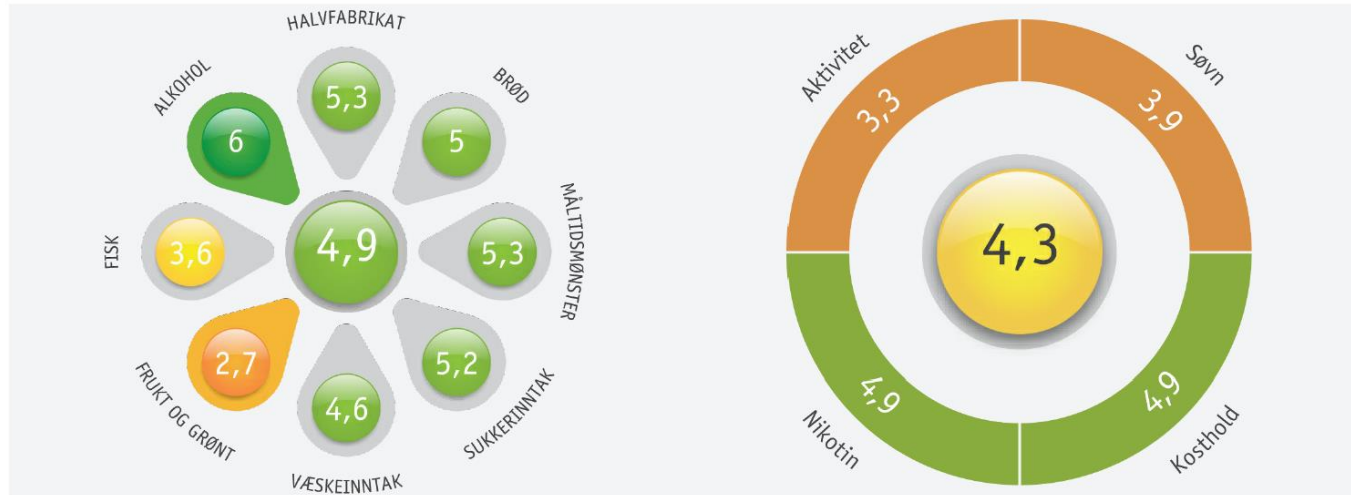
PULSEN og UTETRENING

- Målgruppe:** Personer bosatt i Spydeberg og Hobøl kommune som trenger målrettet og veiledet lavterskeltrening i trygge omgivelser
- Innhold:** Tilrettelagte og varierte gruppeaktiviteter på dagtid
- Samarbeid:** Spydeberg treningscenter, fysioterapeuter, frivilligsentralen Aktiv på dagtid, Psykisk helseteam m.fl.



Resultater kurs 1

FØR



ETTER
4 MND



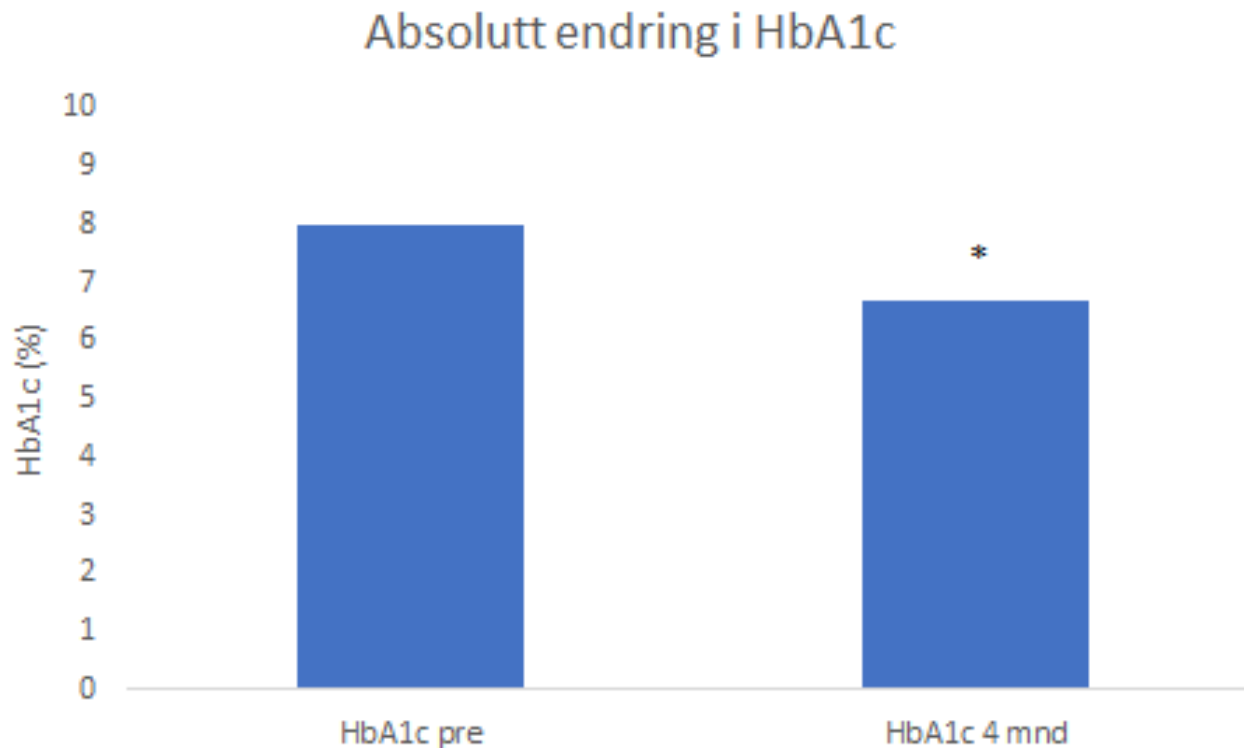
Resultater kurs 1

	Antall (n)	Før oppstart (median, IQR)	Etter 4 mnd (median, IQR)	p-verdi
HbA1c (%)	11	8,0 (6,8-9,2)	6,7 (6,1-7,4)	0,008*
Vekt (kg)	11	77,5 (67,6-90,6)	76,4 (67,5-84,8)	0,016*
Fettprosent (%)	11	33,0 (24,0-39,3)	33,1 (22,8-38,6)	0,245
BMI (kg/m ²)	11	29,0 (23,6-31,3)	28,0 (23,8-30,4)	0,021*

HbA1c: gjennomsnittlig langtidsblodsukker, BMI: Body Mass Index, IQR: Interquartil range
p-verdi representerer sammenligning før oppstart og etter 4 måneders oppfølging

*p<0,05

Resultater kurs 1



Figur 1 Absolutt endring i HbA1c (%) fra før oppstart til fire måneder etter endt diabeteskurs.
* $p < 0,05$

Resultater kurs 2

FØR



ETTER
4 MND



Resultater kurs 2

	Antall (n)	Pre (median, IQR)	Post (median, IQR)	p-verdi
HbA1c (%)	10	7,0 (6,7-7,4)	6,9 (6,2-7,2)	0,050*
Vekt (kg)	10	88,8 (79,5-93,5)	87,9 (75,7-93,1)	0,263
Fettprosent (%)	10	27,1 (18,7-35,7)	27,8 (17,4-33,4)	0,906
BMI (kg/m ²)	10	27,6 (24,7-31,3)	27,4 (24,7-31,4)	0,352

HbA1c: gjennomsnittlig langtidsblodsukker, BMI: Body Mass Index, IQR: Interquartil range, p-verdi representerer sammenligning mellom pre og post (4 måneders oppfølging)

*p≤0,05

Evaluering - positivt

- Samtlige deltagere vil anbefale kurset til andre
- Alle bortsett fra 1 sier de har hatt stor nytte av kurset (den ene sier hun visste det meste fra før)
- «Forsamtalen var nyttig»
- «Gruppetilhørigheten var viktig, ok å se at det er flere som har samme utfordring»
- «Jeg har endret matvaner, spiser mer frukt og fisk og ser mer på merking av brødvarer»
- «Veldig nyttig informasjon i forhold til hva man kan gjøre selv for å unngå tabletter»
- «Veldig bra kurs, akkurat det jeg trengte, fikk inspirasjon til å fortsette å ta bra valg»
- «Det forplikter – veldig bra»
- «Jeg er mer bevisst, fører til at jeg tar bevisste valg»
- «Mange gode «A-HA» opplevelser»
- «Betryggende å få bekreftet ting du tror og vet, blitt tryggere»
- «Nyttig med informasjon om trening»
- «Nyttig med informasjonen fra diabetesforbundet, benytter nettstedet ofte, tenkte ikke over denne muligheten tidligere»
- «Spesielt fornøyd med informasjon fra apoteket»
- «Veldig bra at det ble servert frukt, bær og vann»
- «Legen var tydelig og ga nyttig informasjon som bl.a. har ført til at jeg røyker mindre, er mer aktive og har endret kosthold».
- «Jeg var ikke klar over de alvorlige senvirkninger som blant annet går utover nyrene»
- «Farmasøytene ga nyttige tips om produkter i forhold til måleutstyr, fotpleie mm.»
- «Husker ikke noe negativt»

Andre tilbakemeldinger

- «Legen var upresis, fikk ikke noe ut av det han sa»
- «Fikk ikke svar på det jeg spurte om»
- «Info fra diabetesforbundet var lite nyttig»
- «Kurset opplevdes ikke nyttig. Savnet mer konkrete ting, ble veldig generell informasjon»

Kursleders erfaring

Positive erfaringer:

- Viktig for deltagerne å dele erfaringer
- Skape nye relasjoner
 - Noen å trene/være i fysisk aktivitet sammen med
- Bedre egenomsorg
 - flere bestilte time hos fotpleie
 - mange la om kostholdet
 - flere kom ut i aktivitet
 - redusert tobakksbruk

Viktig å være klar over:

- Tidkrevende med for- og ettersamtaler
- Viktig at frisklivssentralen har et tilbud om fysisk aktivitet
 - flere av deltagerne startet på «Pulsen» eller på utetreninga og går fortsatt der



Take home message

Konklusjon:

Teoribasert intervensjon med tilegning av kunnskap om egen sykdom (diabetes type 2) resulterte i bedret egenomsorg og ga signifikante endringer av HbA1c, vekt og BMI.

Klinisk praksis:

Bedre kontrollert diabetes, redusert risiko for senkomplikasjoner

Tusen takk!



Helén Christoffersen

Frisklivskordinator - Frisklivssentralen Spydeberg

Tlf: 458 71 840

E-post: frisklivssentralen@spydeberg.kommune.no

Facebook: <https://www.facebook.com/Frisklivssentralen-Spydeberg>