

**Grupputbildning för förbättrad  
hälsa och värden för patienter  
med Typ 2 diabetes- ett samarbete  
mellan flera yrkeskategorier för bästa vården**

**Ett utvecklingsprojekt på CityPraktiken 2018  
av leg dietist Ulrika Waernulf Offnegårdh**

# Bakgrund

- ▶ Diabetes Typ 2 orsakas av försämrad reglering av blodsockernivåerna pga insulinresistens som bidrar till stigande blodsocker
- ▶ ca 4 % av Svenska befolkningen uppskattas ha diabetes, ca 85-90 % uppskattas ha Typ 2 diabetes - ökning med stigande ålder
- ▶ Diabeteskomplikationer - personligt lidande och sjukskrivningar samt stora samhällskostnader - ökat behov av vård

# Bakgrund

- ▶ Ohälsosamma matvanor samt minskad fysisk aktivitet
  - ökad risk för diabetes
- ▶ Livsstilsförändringar bidrar - fördröjning eller minskad risk för diabetes
- ▶ Diabetesgrupputbildningar - bra verktyg - ger kunskap samt utbyte med andra
- ▶ Personal med ämneskompetens och pedagogisk kompetens - viktig i grupputbildning
- ▶ Olika kompetenser och erfarenhet från olika yrkeskategorier- bidrar till rikare innehåll i utbildningen

# Syfte

- ▶ Bidra till ökade kunskaper om diabetessjukdomen för att förbättra långtidsblodsocker och få kunskaper att hantera sin sjukdom.
- ▶ Ger möjlighet att möta andra med samma bakgrund och få utbyta erfarenheter med andra i samma situation

# Metod

- ▶ Enkät "Diabetes empowerment scale, Swe-DES kortversion" samt "Kunskapsutvärdering" via Sveriges Kommun och Landsting(SKL)
- ▶ Urval: Typ 2 Diabetes listade på City Praktiken
- ▶ 12 deltagare rekryterades, sju deltagare kom varav fyra deltog vid alla tillfällena, 28-79 år
- ▶ Två män och fem kvinnor
- ▶ Grupputbildning vid tre tillfällen under fyra veckor samt uppföljning efter fyra månader
- ▶ Material: Faktabok och Mina sidor/anteckningshäfte

# Metod

## Tillfälle 1:

- ▶ Enkät/ Diabetes empowerment scale
- ▶ Komplikationer, behandling och behandlingsmål
- ▶ Vilka kosten rekommenderas vid diabetes
- ▶ Hemuppgift 1 att fylla i 3 dagar Matdagbok och testa blodsocker

## Tillfälle 2:

- ▶ Genomgång av Kost
- ▶ Hemuppgift 2 Aktivitetsdagbok

# Metod

## Tillfälle 3:

- ▶ Fysisk aktivitet och blodsocker
- ▶ Fotvård
- ▶ Quis om kost och fysisk aktivitet
- ▶ Kunskapsutvärdering
- ▶ Lästips i Faktaboken

# Metod

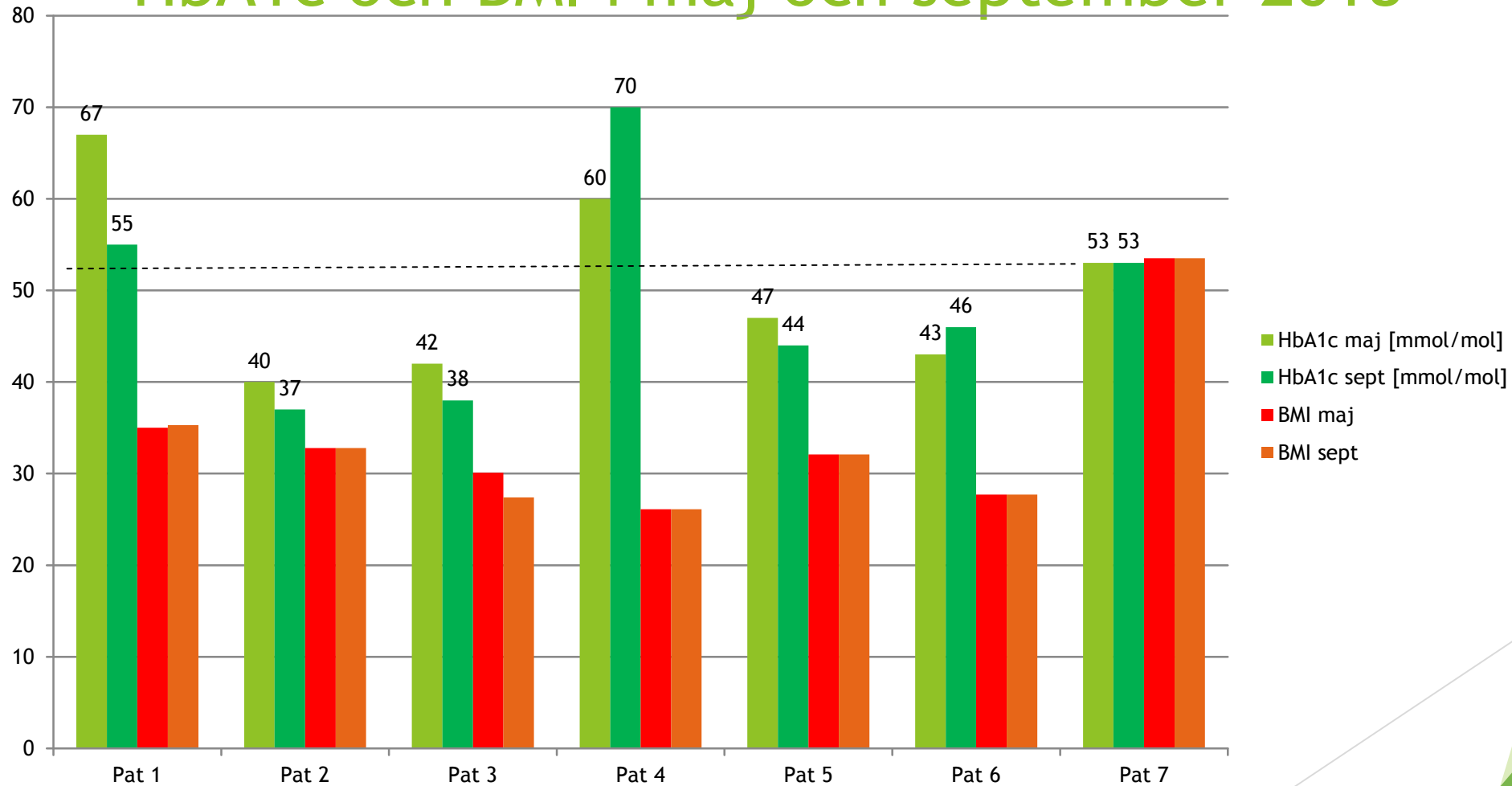
## Uppföljning efter 4 månader:

- ▶ Återblick av tidigare tillfällen
- ▶ Avsluta med kunskapsutvärdering



# Resultat

## HbA1c och BMI i maj och september 2018



# Resultat diabetes Empowerment Scale [Swe-DES]

## När det gäller hur jag tar hand om min diabetes så....

	Håller med helt och fullt	Håller med	Neutral	Håller inte med	Håller definitivt inte med
1...vet jag för det mesta vad jag är missnöjd med	<i>II</i>	<i>IIII</i>			
2...vet jag i allmänhet vad jag inte är bered att ändra på		<i>III</i>	<i>I</i>		

## När det gäller min diabetes så tycker jag att jag oftast...

	Håller med helt och fullt	Håller med	Neutral	Håller inte med	Håller definitivt inte med
3...kan sätta realistiska mål		<i>III</i>	<i>II</i>	<i>I</i>	
4...är bra på att planera hur jag ska nå dit jag vill			<i>IIII</i>	<i>II</i>	
5...kan tänka ut olika skäl att komma över hinder för min egenvård		<i>III</i>	<i>III</i>		

# Resultat [Swe-DES]

## I allmänhet tycker jag att jag..

	Håller med helt och fullt	Håller med	Neutral	Håller inte med	Håller definitivt inte med
6...vet på vilket sätt jag blir stressad av min diabetes					
7...vet vad jag gör för fel när jag handskas med den stressen på ett dåligt sätt					
8...vet varifrån jag kan få stöd när det gäller min diabetes om jag behöver det					
9...kan be om stöd när det gäller min diabetes om jag behöver det					
10...kan motivera mig själv att ta hand om min diabetes					

# Resultat

## Kunskapsutvärdering

Efter 3 undervisnings-  
tillfällen

	Mycket dåliga					Mycket goda
Min kunskap om typ 2 diabetes bedömer jag som				I	II	I
Min kunskap om medicinska behandling vid typ 2 diabetes bedömer jag som				I	II	I
Min kunskap om hur jag bör äta bedömer jag som					III	I
Mins kunskap om den fysiska aktivitetens betydelse vid Typ 2 diabetes bedömer jag som				I	I	II
Min kunskap om följsjukdomar vid typ 2 diabetes bedömer jag som		II			I	I

4 mån senare

	Mycket dåliga					Mycket goda
Min kunskap om typ 2 diabetes bedömer jag som				I	I	I
Min kunskap om medicinska behandling vid typ 2 diabetes bedömer jag som					II	I
Min kunskap om hur jag bör äta bedömer jag					II	I
Mins kunskap om den fysiska aktivitetens betydelse vid Typ 2 diabetes bedömer jag som				I	I	I
Min kunskap om följsjukdomar vid typ 2 diabetes bedömer jag som		II				I

# Diskussion

- Lönar sig att starta diabetesgrupp
- Ålder och könsfördelning - förbättringar göras
- Hållbara mål - grupp och uppföljning - bibehålla förändringar på sikt
- Stöd & frågor till personal- god omhändertagande av nyupptäckt diabetes
- Upplever att de har stora kunskaper om diabetes - även medicinska behandlingen
- Sämre kunskaper om komplikationer
- Önskade stöd gällande kost och fysisk aktivitet
- Önskemål om fler uppföljnings tillfällen
- Hemuppgifter - få som gjorde dem, faktaboken användes inte

# Slutord

- ▶ Syftet uppnått gällande HbA1c och kunskaper
- ▶ Svårt att dra slutsatser på ett litet material
- ▶ Svårt att nå de patienter som mest behöver
- ▶ Bidrag av olika yrkeskategorier - bidrar till bredare kunskap?
- ▶ Utbyta erfarenheter med varandra
- ▶ Stärka banden mellan yrkeskategorierna - ökat samarbete
- ▶ Deltagarna och behandlarna lär känna varandra - bidrar kanske till påverka sjukdomen positivt

Tack för att ni lyssnade!

