

# Gruppträffar med fokus på levnadsvanor

Vi inbjuder till gruppträffar med information och diskussion om levnadsvanor för patienter med nydebuterad typ 2 diabetes eller med förstastadium diabetes



## Bakgrund & Syfte

Gruppträffar är ett effektivt sätt att träffa flera patienter samtidigt och kan också förstärka budskapet via gruppdynamik.

Förändrade levnadsvanor leder till att diabetessjukdomen kan förebyggas alternativt fås under bättre kontroll med minskade komplikationer som följd. Livsstilsbehandling ger också patienterna ökad egenkontroll över sin hälsa och de kan klara sig med mindre mediciner.

Syftet är att patienterna ska få ökad kunskap om levnadsvanornas betydelse och stimuleras till förbättrade vanor.

## Metod & uppföljning

Gruppträffarna sker på sen eftermiddagstid 16:30-18:00 vid 6 tillfällen. Träffarna upprepas vår och höst. Diabetessköterska och distriktsläkare är ansvariga och sjukgymnast samt beteendevetare är inbjudna vid varsitt tillfälle.

Uppföljning sker med att mäta närvaro, patientens uppfattning om innehåll och patienternas mål för levnadsvaneförändringar och i vilken mån förändringarna utförs. Vi kommer även mäta blodsocker och midjeomfång.

## Resultat

Första omgången : 20/1, 27/1, 3/2, 10/2 och 17/2 + uppf 19 maj

Elva personer deltog, 9 med diabetes, en förstadium och en anhörig. Den äldsta 73 år och den yngsta 43 år. 9/10 hade ökat midjeomfång, men bara 3/10 hade HbA1c >50mmol/mol.

Deltagandet var högt, ingen hoppade av. Vid utvärdering efter 3 månader angav samtliga att de under kursens gång hade förändrat sina levnadsvanor. Förändrad kost, med mindre kolhydrater var den vanligaste förändringen. Mer regelbundna promenader var också vanligt.

Utvärdering av diabetesskola efter 3 månader.

Har dina levnadsvanor förändrats efter genomgången diabetesskola?  
Ja, men endast kost.

Vilka förändringar har du gjort i dina levnadsvanor?  
Ingen mjölk.  
Mindre mat på kvällen.  
Äta mindre potatis, ris, pasta osv.  
Inget bröd förutom 2 knäcke om dagen.  
Vinklat kosten lite mer mot LCHF.  
Bytt ut dricka (tättdryck) mot smaksatt vatten.

HbA1c 57 - 46	Midjeomfång 105 cm - 95 cm
------------------	-------------------------------

... och Annika

En patient i gruppen hade gjort kostförändringar som ledde till tydligt minskat midjeomfång och lägre HbA1c

## Sammanfattning

Gruppträffar med information och samtal om levnadsvanor för patienter med diabetes eller förstadium diabetes var uppskattat av patienterna. De 11 personerna som deltog kom till de allra flesta träffarna, ingen hoppade av. Alla angav vid uppföljningen att de under kursens gång förändrat sina levnadsvanor.

Förändringen syntes tydligast hos en av de tre som hade förhöjt blodsocker och också gjorde de största kostförändringarna.

## Det vi lärt i detta arbete/ slutsatser:

- Gruppträffar uppskattas av patienterna
- Olika ålder och olika lång egen erfarenhet av diabetes inget hinder
- Det går att få patienter att ändra levnadsvanorna
- Gruppträffar av denna typ ersätter inte vanliga besök

## Nästa steg

Vi startar en ny kurs 20 okt. Vi testar att bara ha 4 träffar och inbjuder alla oavsett hur länge man haft diabetes eller om man bara är i riskzonen

Kontakt: Annika Pantzar, Helena Strömberg och Anders Tengblad