

Grupputbildning för patienter med prediabetes

Vi ger livsstilsrådgivning som grupputbildning till patienter som har identifierad prediabetes för att förhindra utveckling av manifest diabetes.

*Diabetessköterska
Karina Pettersson.
Anderstorps vårdcentral*

Syfte/Mål

Minska risken för patienter som har prediabetes, att utveckla manifest diabetes. Start våren 2014

Metod

Grupputbildning 4-8 deltagare.

Erbjuda patienter information om prediabetes och rådgivande samtal vad gäller livsstilsfrågor. Dsk ersatte dietist för kostrådgivning och svarade på frågor.

Årlig uppföljning av blodsocker.

Vid test 1 skickades inbjudan ut per post och endast 1 av 6 utvalda tackade ja, varvid den planerade utbildningen ej kunde genomföras. Vid test 2, ändrade vi kallelsesystemet och ringde upp patienterna efter utskick av brev. Alla patienter tackade ja och det blev totalt 5 deltagare.

Deltagarna fyllde i en enkät efter utbildningen med följande frågor:

- Vad visste du om prediabetes innan?
- Vad tar du med dig härifrån?
- Nytt med att få informationen i grupp istället för enskilt?



Patient	Blodsockervärde fastande	
	Före utbildning	1 månad efter utbildning
1	6,3	4,9
2	6,2	6,4
3	6,7	5,7
4	6,6	6,1
5	6,2	5,9

Resultat

Nytt blodsocker fastande, togs efter en månad, alla utom 1 deltagare hade fått förbättrade värden.

Ingen deltagare visste något om prediabetes innan utbildningen.

Kommentarer från deltagarna:

- ” Bra och lättförståelig information”
- ” Man måste tänka på vad man äter, speciellt det man äter varje dag”
- ” Jag tar med mig många bra tips, om vad jag ska välja vid matinköp och motion”
- ” Bra att sitta i grupp, dels känner man sig inte så ensam och man ställer olika frågor samt att man kan diskutera med varandra”

Sammanfattning

Vi har kommit fram till att detta har varit ett bra sätt att arbeta med prediabetiker. Deltagarna var nöjda med informationen de fick på utbildningen samt att de kunde byta erfarenheter med varandra. Vi ändrade kallelsesystemet och detta ledde till att vi lyckades nå dessa patienter. Vi planerar att följa upp dessa patienter med en ny träffa om ca. 6 månader samt fortsatt uppföljning av blodsocker. Vi planerar att förstått med grupputbildningar för prediabetiker. Flera grupper och flera träffar med varje grupp. Några patienter har hört av sig och anmält sitt intresse till framtida utbildningar.