

Fysisk aktivitet för nydebuterade diabetiker

Kvalitets projekt

Bakgrund

Typ 2-diabetes utgör 80-90 % av all diabetes och i Sverige är det 4-5 % av befolkningen som har denna sjukdom. Globalt sett ökar både incidens och prevalens av typ 2-diabetes snabbt. Grundläggande i behandlingen vid typ 2-diabetes är livsstilsåtgärder för att minska insulinresistensen, detta främst genom fysisk aktivitet. Det finns evidens för fysisk aktivitet i form av muskelstärkande- samt aerob träning för personer med typ 2-diabetes.

Enligt läkemedelsverket (4:2017) ska vi behandla nydiagnostiserade typ 2- diabetiker intensivt.

På Hallstahammars Vårdcentral har vi uppmärksammat ett ökat antal nydebuterade diabetiker. Vi har också noterat att alla inte har kunskap kring hur motion/rörelse påverkar kroppen, och vilken effekt det kan ha vid diabetes.

Hur många diabetiker handlar det om?

- ▶ Dags dato 2018-09-20 handlar det om 36 patienter med Diabetesdiagnos.

Syfte

Att låta alla nydebuterade diabetiker möta fysioterapeut för att skraddarsy aktivitet/rörelse utifrån deras individuella förutsättningar. Detta för att förhoppningsvis få bättre resultat och mående på sikt och ge individerna redskap att ta hand om sig själva.

Vad sker hos fysioterapeuten?

- ▶ Samtal med MI och beteendemedicin som grund
- ▶ Kartlägga fysisk aktivitet/inaktivitet och identifiera resurser och möjligheter till beteendeförändring
- ▶ Utformning och förskrivning av ”Fysisk aktivitet på recept (FaR)”
- ▶ Samverkan med Hälsocenter
- ▶ Eventuellt individanpassat träningsprogram

Hur följer vi upp?

- ▶ Telefonuppföljning efter ca 1-3 månader av fysioterapeut
- ▶ Återbesök hos diabetessköterska efter ca 1 år

Mål

- ▶ Förbättrat HbA1c
- ▶ Minska behov av medicin
- ▶ Ökad fysisk aktivitet och/eller minskad inaktivitet
- ▶ Förbättrad självupplevd hälsa och ökat ansvar för egen hälsa
- ▶ Minska framtida vårdbehov

Resultat

- ▶ Kan än så länge inte visa ett tydligt resultat då ingen uppföljning skett än. Det önskade resultatet är att målen uppfylls.

Idéer om förbättringar till nästa år

- ▶ Fler nya patienter än vi räknat med - grupp istället för individuellt?
- ▶ Träningsmöjlighet på vårdcentralen?
- ▶ Samarbete med friskvården i Hallstahammar?