

Guide

12 gode råd: Sådan hjælper du mennesker med type 2-diabetes

Fortalt til journalist Jonna Toft
Illustration Mikkel Henssel



Prøv forskellige aktiviteter

Mange med type 2-diabetes er ikke vant til regelmæssig træning. Præsenter deltagerne for flere forskellige bevægelsesformer, gerne nogle, de selv kan udføre i hverdagen: Intervalgang, styrketræning med egen vægt, holdsport som fodbold, basketball og floorball, badminton, træning i naturen, træning i vand osv.

Kønsopdelte hold

Der er gode erfaringer med kønsopdelte hold: Både i mande- og kvindegrupper er der en anden energi og åbenhed om visse emner, end når kønnene er samlet. Desuden er rene kvindehold ofte eneste mulighed for kvinder med anden etnisk baggrund.



Start med en samtale

Indled forløbet med en individuel samtale. Tal med personen om, hvad han eller hun gerne vil ændre i hverdagen, og hvad der giver motivation til bevægelse.

Motiverer konkurrence? Det sociale på et hold? Viden om sygdommen? At bevæge sig til musik? At være ude i naturen? Samtalen betyder, at du får vigtig viden om personen, og at personen selv forbereder sig på, at der skal ske ændringer.

Læg en plan: Én konkret ændring

Hvad vil personen gerne ændre i løbet af den næste uge? Det skal være en lille, konkret, målbar ændring, f.eks.:

- En gåtur på 20 minutter to gange i løbet af ugen.
- At spise en kvart tallerkenfuld mere grønt ved tre måltider i løbet af ugen.
- At gå i seng inden kl. 22 to aftener i løbet af ugen.
- Følg op på handleplanen næste gang, I ses.

Brug en mentor

Find en person, der lever godt med type 2-diabetes, og tag ham eller hende med til undervisningen, så deltagerne kan høre den personlige fortælling om, hvordan han/hun fik mere træning ind i hverdagen og ændrede sine kostvaner. Mentorer kan have en god virkning på, at deltagerne bliver fastholdt i forløbet.

Se effekten af en gåtur

- Lav en blodsukkermåling
- Gå en tur i 20 minutter med intervalgang
- Vent ca. en halv time
- Lav en ny blodsukkermåling.

Oftentimes sker der et markant fald i blodsukkeret, især hos dem, hvor det i forvejen lå højt.

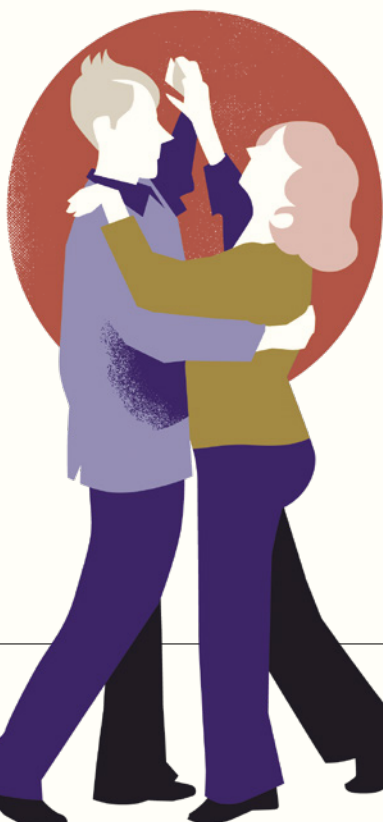
I op til 24 timer efter motion vil man opleve et lavere blodsukker. Enkelte vil opleve en stigning lige efter motion, dels fordi kroppen frigiver adrenalin og cortisol.

Involvér pårørende

Mange nydiagnosticerede føler sig på bar bund i forhold til at have en kronisk sygdom, som betyder, at de skal til at leve anderledes – og typisk er de pårørende bekymrede. Så involv de pårørende fra starten: Sørg for, at de får viden om sygdommen og forstår, at der nu skal fokus på sund kost og motion for at forebygge følgesygdomme og afledte effekter af type 2-diabetes. En ægtefælle, en god ven eller et voksent barn kan styrke personens handlekompetencer i forhold til sygdommen.

Styrke og puls

Man anbefaler en kombination af styrke- og konditionstræning til mennesker med type 2-diabetes. Begge træningsformer stabiliserer blodsukkeret og modvirker insulinresistens. Balance-, stabilitets- og koordinationstræning har også betydning, men læg fokus på styrke og puls.



Tænk brobygning ind fra starten

Træningen skal være en del af personens hverdag, også når det kommunale forløb er slut. Tænk gode vaner ind fra starten og læg vægt på brobygning, så det bliver let for personen at finde over i en idrætsforening, en aftenskole med bevægelsehold, et fitnesscenter eller i et af Diabetesforeningens aktivitetshold. Måske vil nogle deltagere gerne mødes på egen hånd til en gåtur eller cykeltur en gang om ugen, hvis du sørger for, at de får lavet aftaler om det.

Tilbyd hold på flere tidspunkter

Sørg for, at der afholdes forløb på flere forskellige tidspunkter, så også personer i arbejde kan deltage. I nogle kommuner samler man undervisningen i et 'fast track' for dem, der arbejder i dagtimerne.

Tag hensyn til følgesygdomme

Nogle har nerveskader (neuropati) i fødderne, og det gør ondt, når de går. Her skal kropsbærende aktiviteter skiftes ud med f.eks. en cykeltur, stoleygnastik eller liggende øvelser. Blodkar og nerver i øjnene kan også være beskadigede (retinopati). I de tilfælde er træning med høj puls ikke en god ide, men personen skal fortsat træne.

Tag det mentale alvorligt

Mentalt kan det være en svært at få en diagnose på en kronisk sygdom, der vil påvirke resten af ens liv. Mange får diabetesstress og har svært ved at samle kræfterne til at sætte ind med sundere vaner. Få personen til at søge læge, så lægen kan tage stilling til, om der skal henvises til en psykolog.

