

Grundlæggende undervisningsmateriale

Opsporing og forebyggelse af diabetes

44342

Udviklet af:
Else Marie Sølgaard
Skolen i Hammer Bakker
Storemosevej 19
9310 Vodskov
Tlf.: 9633 6700

1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB og TAK'er

”Opsporing og forebyggelse af diabetes” hører til i den fælles kompetencebeskrivelse (FKB) nr. 2692, ”Omsorg, sygepleje og pædagogisk arbejde”. FKB'en kan findes på <http://2004.efteruddannelse.dk>.

Uddannelsesmålet er relevant for primært social- og sundhedshjælpere og personer med lignende funktioner. Kompetenceudviklingen har fokus på arbejdspladser inden for det primærkommunale jobområde i hjemmeplejen, på plejehjem, på plejecentre og i leve-bo-fællesskaber.

Arbejdsfunktioner

Den væsentligste arbejdsfunktion for deltageren i forhold til opsporing og forebyggelse af diabetes er at være særlig opmærksom på begyndende såvel som tydelige symptomer på en uopdaget diabetes hos borgeren. Det er meget almindeligt, at især diabetes type 2 først bliver opdaget, når der viser sig alvorligere komplikationer til sygdommen. Gennem samarbejdet med borgeren kan deltageren arbejde målrettet mod at forebygge risikoen for diabetes ved at motivere borgeren til en sund levevis, især hvad angår kost, bevægelse og motion. Diabetes er en livsstilssygdom, og derfor er den forebyggende indsats vigtig, dvs. at kursisten må kommunikere sin viden og sine observationer videre til borgeren. Samarbejdet med øvrige ansatte i hjemmeplejen er vigtigt, for at borgeren kan få den bedst mulige forebyggende støtte og omsorg.

Da diabetes 2 rammer både mange flere og tillige også mange flere yngre mennesker end tidligere, er det vigtigt, at deltageren i arbejdet hos alle brugere medtænker en mulig diabetes. Da der også ses en stigende tendens blandt personer fra fremmede kulturer, er det væsentligt, at deltageren kan skelne symptomer på diabetes fra kulturel forskellighed i adfærden.

Uddannelsesmålet er relateret til flere af de tilhørende arbejdsmarkedsrelevante kompetencer i FKB'en og skal kvalificere deltagerne inden for dette felt.

Det drejer sig om følgende TAK'er:

- a) Det pædagogiske arbejde
- b) Omsorgs- og sygeplejefagligt arbejde
- c) Socialpsykiatrisk arbejde
- d) Kommunikation og samarbejde i omsorg og pleje

Ad a) I det pædagogiske arbejde er det altid med borgerens samtykke, at yderligere tiltag iværksættes. Derfor er det væsentligt at være opmærksom på såvel borgerens rettigheder som samfundets tilbud til borgeren. På den ene side tavshedspligten og den personlige frihed og på den anden side omsorgspligten. Den voksne

Opsporing og forebyggelse af diabetes

Grundlæggende undervisningsmateriale

kan selv tage stilling til sit liv, og derfor er det væsentligt, at deltageren vejleder på en motiverende måde i et voksen-forhold, der kan fremme den sunde levevis og dermed forebygge diabetes.

Ad b) I forhold til denne TAK er det væsentligt, at deltageren anvender sin viden om elementære sygeplejeopgaver og ud fra denne opbygger en øget parathed til at observere begyndende og tydelige symptomer på en uopdaget diabetes. Med bevidstheden om en øget risiko for diabetes 2 hos visse persongrupper, f.eks. overvægtige, visse indvandrergupper, personer med hjerte-kredsløbssygdomme, personer med forhøjet mængde fedt i blodet samt rygere, vil deltageren skulle arbejde sundhedsfremmende og forebyggende i ethvert samarbejde med borgeren.

”Opsporing og forebyggelse af diabetes” vil give deltageren en konkret viden om såvel sygdommen som symptomer på diabetes og samtidig en kompetence til at vejlede borgeren om at søge yderligere hjælp hos andre professionelle, herunder lægen. Da mange senkomplikationer til diabetes er alvorlige, vil deltagerens øgede kompetence til at støtte borgeren i forebyggende handlinger og en sund livsstil i sidste ende kunne give borgeren større livskvalitet og livslængde.

Ad c) I det socialpsykiatriske felt vil deltageren skulle arbejde med de praktiske og sociale aktiviteter, som tilgodeser borgerens livsvilkår og integration i samfundet. Hos disse brugere vil deltageren bruge sin viden til en øget indsigt i, hvad der skyldes en sindslidelse, og hvad der kunne skyldes en uopdaget diabetes. For eksempel kan symptomer som sløvhed, øget søvnbehov, tørst, vægtøgning og større vandladning skyldes behandlingen af en sindslidelse, men også være tegn på en uopdaget diabetes.

Ad d) I forhold til at kunne kommunikere og samarbejde vil deltageren udvikle sine kommunikative og sociale kompetencer, f.eks. ved at vejlede borgeren om konkrete sundhedsmæssige handlinger som f. eks. fodpleje samt medvirke i informationen om de samfundsmæssige muligheder for borgere med diabetes. Også i samarbejdet med den pårørende vil deltageren få øget indsigt i betydningen af støtte fra det nære netværk i forhold til livsstilsændringer.

Deltagerforudsætninger

Deltagernes faglige forudsætninger i forhold til uddannelsesmålet vil være erhvervet i social- og sundhedshjælperens grunduddannelse eller andre uddannelser gennem arbejdsrelaterede opgaver. Der kan derfor være stor forskel på deltagernes forudsætninger, da de enkelte arbejdspladser har forskellig arbejdsorganisering og kultur i forhold til udvikling af medarbejderens kompetencer. Nogle deltagere vil have et tæt samarbejde med personer med længere sundhedsuddannelser, f.eks. når de arbejder på et plejehjem, og andre arbejder mest alene med reference til den ansvarlige for hjemmeplejen.

Deltageren, der arbejder meget alene, vil efter kurset bruge sin nyerhvervede viden

Opsporing og forebyggelse af diabetes

Grundlæggende undervisningsmateriale

i selvstændige handlinger i forhold til symptomer på en uopdaget diabetes. Deltageren skal derfor være meget sikker i sine observationer for at kunne tage stilling til, hvilken vejledning borgeren skal have.

For deltagere, der arbejder tættere sammen med andre, vil handlingerne oftest skulle ske efter overvejelser med samarbejdspartnerne. Her vil det også være væsentligt, at deltageren er sikker i sine observationer og samtidig er god til at dokumentere og videregive disse.

Der kan desuden være etableret et samarbejde med diabeteskolerne og -ambulatorierne, der typisk har et formidlende ansvar i forhold til personalet i hjemmeplejen. I Diabetesforeningens regi er der lavet handlingsplaner for diabetesbehandlingen og formidling af viden om diabetes. Heraf fremgår, at det er hjemmesygeplejersken, der skal formidle viden videre til social- og sundhedshjælperne og ufaglærte i hjemmeplejen. Diabetesforeningen har lavet et godt kursusmateriale, der er frit tilgængeligt på www.diabetes.dk.

Vore deltageres aktuelle viden om diabetes vil være afhængig af, hvor godt denne formidling har fungeret.

I ”Handlingsplan om diabetes”, Sundhedsstyrelsen 2003, er hovedformålet

- for det første, med primær forebyggelse, at stoppe udviklingen i antallet af type 2-diabetikere
- for det andet, ved patientrettet forebyggelse og behandling, at sikre patienter med diabetes en optimal omsorg med henblik på forbedring af livskvalitet og livslængde.

I fremtiden kan det derfor forudses, at kursister er involveret i forskellige tiltag, der sikrer, at disse mål kan nås, og dermed har en større viden og bevidsthed om diabetesopsporing og -forebyggelse.

Struktur

Det kan anbefales, at deltagerne har uddannelsesbevis fra:

- ”Forebyggelse og sundhedsfremme” (42646)
- ”Arbejde med ældre i eget hjem” (42679)
- ”De almindeligst forekommende sygdomme hos ældre”(42677)
- ”Aktivering og sygdomsforebyggelse hos ældre” (42678) og
- ”Samarbejde med ældre om sunde kostvaner” (44352).

Disse uddannelser har hver især elementer, der kan give deltageren gode forudsætninger for et mere udviklende og målbevidst kursusforløb. De nævnte kurser har fokus på nogle af grundforudsætningerne – aktivitet, forebyggelse, ældrepedagogik, kost, livsstilssygdomme - for at forstå de komplicerede sammenhænge omkring en borger med diabetes.

Den nævnte rækkefølge er samtidig en logisk rækkefølge i en efteruddannelse, der vil give mulighed for et både bredt og differentieret uddannelsesforløb.

2. Ideer til tilrettelæggelse

Uddannelsesmål:

- Deltageren kan ud fra kendskab til de seneste forebyggende retningslinjer om diabetesbehandling indgå i arbejdet med tidlig opsporing af borgere med uopdaget diabetes.
- Deltageren kan medvirke i forebyggelse af diabetes ud fra viden om sammenhængen mellem kost, motion, medicin og levevis. Deltageren kan indgå i den forebyggende indsats i forhold til senkomplikationer ved diabetes ud fra viden om de tidligste og almindeligste symptomer.
- I samarbejde med hjemmesygeplejen kan deltageren anvende sine observationer af en mulig uopdaget diabetes til at vejlede borgeren om at søge læge.
- Deltageren kan vejlede borgeren og dennes pårørende om samfundets øvrige tilbud om hjælp, blandt andet diætist, socialrådgiver, diabeteskole, fodterapeut og diabetesforeninger.

Temaer

Der er forslag til 5 temaer, som hver især kan afvikles over én dag. Der kan byttes om på temaerne; dog er der tænkt en logisk og pædagogisk relevant rækkefølge ind i det foreslåede. Den opsporende og forebyggende indsats skal gennem hele kursusforløbet være i fokus.

Der er til hvert tema stillet nogle overskriftsspørgsmål, hvor svarene er udgangspunktet for indholdet. Svarene kan findes gennem læreroplæg, gennem gruppearbejde, gennem dialog og diskussion på klassen og gennem vidensøgning, f.eks. i pjecer, på internettet og andre kilder. Gæstelærere, f.eks. diætist, fodterapeut, diabetiker eller en underviser fra diabetesambulatoriet/diabeteskolen, kan være andre måder at opsøge viden på.

Tema 1: Opsporing og forebyggelse

Hvorfor er opsporing og forebyggelse vigtig?

Hvilke tiltag er iværksat?

Hvad er de tidligste og almindeligste symptomer på en diabetes?

Indhold i dette tema vil først og fremmest være begrebet forebyggelse, forstået som primær, sekundær og tertiær forebyggelse. Der kan anskues en både global, national og lokal tilgang til begrebet forebyggelse. Deltageren skal som professionel kunne se sig selv i en forebyggende og opsporende rolle i dagligdagens opga-

Opsporing og forebyggelse af diabetes

Grundlæggende undervisningsmateriale

ver, hvilket stiller krav om at arbejde med deltagerens virkelighed og erfaring på området.

Forslag til indhold:

1. Overordnede retningslinjer og handlingsplaner for diabetesbehandlingen i Danmark
2. Forebyggelse og sundhedsfremme
3. Tidlige og ”usynlige” risikosymptomer, der bør føre til lægebesøg:
 - hyppig vandladning
 - hyppig tørst
 - kløe i skridtet
 - overvægt
 - forældre eller søskende med type 2-diabetes
 - tidligere svangerskabsdiabetes - se på testfolder fra diabetesforeningen
4. De almindeligste symptomer på diabetes og forhøjet blodsukker
 - tørst
 - træthed
 - store og hyppige vandladninger
 - tør hud, kløe
 - tørre slimhinder f.eks. mund
 - tågesyn
 - taber i vægt (mest type 1)
 - lægkramper
 - infektioner
 - svamp
 - manglende sårheling
 - mavesmerter
5. Forskellen mellem diabetes type 2 og diabetes type 1

Gæstelærer: Repræsentant fra den lokale diabetesforening.

Litteratur:

Håndbog om type 2 diabetes, afsnit 1-4 (deltagere)

Håndbog for insulinbehandlede diabetikere, side 7-52 samt 208-229 (undervisere)

Tema 2: Sammenhæng mellem kost, motion, medicin og levevis

Hvad er en sund kost?

Hvad er sund motion og bevægelse?

Hvordan påvirker min levevis mit helbred?

Hvordan er sammenhængen mellem kost, motion, medicin og levevis?

Forslag til indhold:

1. Indhold i den normale kost. Fødevaredirektoratets nyeste anbefalinger

Opsporing og forebyggelse af diabetes

Grundlæggende undervisningsmateriale

2. Den normale energiomsætning i korte træk
3. Energiomsætningen ved diabetes. Hvordan holdes et acceptabelt blodsukkerniveau?
4. Motion og bevægelse er sundt, men hvorfor? Og hvad sker der i kroppen?
5. Min livsstil og mit helbred. Hvordan kan et mønster ændres?
6. Sammenhængen mellem de 4 M'er: måling, medicin, mad og motion

Gæstelærer: Diætist.

Litteratur:

Håndbog om type 2-diabetes, afsnit 4 – 12 (deltagere)

Håndbog for insulinbehandlede diabetikere, afsnittet om mad og motion (undervisere)

Træn dig glad, cd, bånd og 16 siders tekst som inspiration for motion (undervisere)

Tema 3: Senkomplikationer

Hvilke senkomplikationer kan der opstå? Og hvorfor? Forebyggelse?

Forslag til indhold:

1. Hvad er senkomplikationer?
2. Symptomer
3. Kolesterol og tobak
4. Kan senkomplikationer hindres?
5. Kontrolbesøg hos læge, øjenlæge, fodterapeut, diabetesambulatorium
6. Fodpleje

Gæstelærer: Fodterapeut.

Litteratur:

Håndbog om type 2 diabetes, afsnit 11-17 (deltagere)

Håndbog for insulinbehandlede diabetikere, side 135-196 og 230-266 (undervisere)

Tema 4: Samarbejdet

Hvordan samarbejder jeg med diabetikeren og andre fagpersoner?

Forslag til indhold:

1. Vejledning og rådgivning
2. Hvordan foregår den gode samtale?
3. Hvordan arbejde motiverende og forebyggende?
4. De faglige samarbejdspartnere
5. Hvordan blev borgeren klar over, at han/hun har diabetes?

Opsporing og forebyggelse af diabetes

Grundlæggende undervisningsmateriale

Gæstelærer: Diabetiker.

Evt. studiebesøg i den lokale ”Sund By-butik”.

Litteratur:

Håndbog om type 2-diabetes, afsnit 4 (deltagere)

Håndbog for insulinbehandlede diabetikere, side 94-110 (undervisere)

Læring, kommunikation og omsorg, Gads Forlag, kap. 2 (deltagere)

Ikkevoldelig kommunikation: Girafsprog (undervisere)

Tema 5: Samfundets tilbud

Hvilke tilbud er der samfundsmæssigt til diabetikeren?

Hvordan lærer diabetikeren at leve med diabetes?

Forslag til indhold:

1. Sociale tilbud, jf. aktuel lovgivning på området, f.eks. tilskud til medicin, testmaterialer, fodterapeut, dækning af merudgifter, kørselsordninger, ledsagerordninger, pensioner, hjemmehjælp og sygepleje m.v.
2. Diabetesskolen
2. Hvad med kørekortet?
3. Hvordan er diabetikeren stillet i forhold til rejser?
4. Hvordan støtter Diabetesforeningen sine medlemmer?

Gæstelærer: Socialrådgiver.

Litteratur:

Håndbog om type 2-diabetes, afsnit 18 (deltagere)

Håndbog for insulinbehandlede diabetikere, side 197-206 (undervisere)

3. Opgaver, undervisningsmaterialer

Diabetesforeningen har som nævnt lavet et godt grundmateriale til social- og sundhedshjælpere og andre med lignende funktioner. Materialet findes frit tilgængeligt på hjemmesiden og er et meget udmærket udgangspunkt. På hjemmesiden kan der findes svar på stort set alle spørgsmål i relation til diabetes, og det vil være naturligt, at deltagerne på kurset afprøver dette.

Desuden er der mange pjecer og bøger, der er relevante. Det er vigtigt, at underviseren holder sig ajour med Diabetesforeningens nyeste udgivelser, da der konstant udvikles nye materialer.

”Håndbog om type 2 diabetes” (Diabetesforeningen 2002) kan foreslås enten som klassesæt eller som en del af det kursusmateriale, deltageren får udleveret.

De af Sundhedsstyrelsen udmeldte overordnede mål og handlingsplaner for diabe-

tesbehandlingen i Danmark er ligeledes et vigtigt område at være ajourført med, og der vil også lokalt i amter og kommuner være adgang via internettet til at se de regionale mål og indsatsområder.

Da diabetes er en af de otte folkesygdomme, der er fokus på i regeringens folkesundhedsprogram ”Sund hele livet”, er det vigtigt, at underviseren har en ajourført viden i forhold til dette, så deltagerne både kan få indblik i den overordnede indsats og samtidig i konkrete tiltag i dagligdagen hos brugerne.

”Sund by”-butikkerne giver mulighed for at finde fagmaterialer og spændende kampagnematerialer.

Af mere konkrete tiltag foreslås følgende:

Fortæringen på kurset:

Er der kantine tilknyttet undervisningsstedet, vil det være en god ide, at det er diabeteskost, der er på menuen. Frugt kan være tilgængeligt i undervisningslokalet.

Sunde undervisningsmetoder:

Walk and talk-gruppearbejde

Afprøve nogle bevægelsesøvelser fra ”Træn dig glad”

Pauser med indlagte gåture

Sang/musik/bevægelse som motionsform

Følgende spørgsmål til gruppearbejde kan med fordel laves som walk and talk:

Gruppearbejde tema 1:

Hvad har du selv gjort i forhold til at arbejde opsøgende og forebyggende?

Hvad gør I på din arbejdsplads i forhold til at udvikle jer og følge med om diabetes?

Gruppearbejde tema 2:

Hvad er sund kost?

Hvordan kan kosten blive mere sund uden at skulle ændres fuldstændig?

Gruppearbejde tema 3:

Hvordan kan du som medarbejder blive mere opmærksom på at opspore en diabetes?

Hvilke følgesygdomme til diabetes har du erfaring med fra din arbejdsplads?

Gruppearbejde tema 4:

Hvilke gode erfaringer har du med at motivere en borger til at leve mere sundt?

Hvad var det mon, der fik det til at lykkes?

Gruppearbejde tema 5:

I kommer hos mange forskellige brugere. Hvordan kan du f.eks. hos en sindslidende bruger adskille symptomer på diabetes fra de psykiske symptomer?

Har du svagt fungerende brugere, hvor dine observationer i forhold til en uopdaget diabetes er særlig vigtige?

4. Afholdelsesformer

Kurset kan afholdes som et 5-dages forløb, jf. ovenstående temaer.

Det kan også foregå som et split-forløb med 3 dage efterfulgt af en periode på 2-4 uger på arbejds-pladsen. Herefter 2 dage med fokus på deltagerens erfaringer og hvordan implementeringen af kursets første del er forløbet. De to sidste dages temaer om samarbejdet og samfundets tilbud kan tage udgangspunkt i praksisbeskrivelser og derved gøres relevant og aktuelt.

Ulempen ved split-kurset kan være at der er risiko for spild af tid, idet der går tid med igen at være til stede på kursus (at sidde ned, at reflektere og lytte).

5. Litteraturliste

Websteder:

www.diabetes.dk (Diabetesforeningen)

www.sst.dk (Sundhedsstyrelsen)

www.motion-online.dk (motion og krop)

www.netdokter.dk (viden om sundhed og sygdom)

www.helse.dk (aktuel information om sundhed og helbred)

www.nytfraaegen.dk (et magasin om sundhed)

www.aeldresagen.dk (information om ældres liv og motion)

Pjecer:

Fokus på den diabetiske fod, 2004, Aventis Pharma A/S, www.aventis.dk

Mad og diabetes, Sund mad når du har diabetes, 2001, Diabetesforeningen

Motivationsgruppe for type 2 diabetikere, 2004, Diabetesforeningen

Opsporing og forebyggelse af diabetes

Grundlæggende undervisningsmateriale

Socialguide, 2004, Diabetesforeningen

Testfolder: Har du type 2 diabetes?, 2002, Diabetesforeningen

Type 2 diabetes, Vejledning til patienter og deres familie, 2004, Diabetesforeningen

Type 2 diabetes og fysisk aktivitet, 2004, Sundhedsstyrelsen

Bøger:

Håndbog for insulinbehandlede diabetikere, 2001, Diabetesforeningen

Håndbog om type 2 diabetes, 2002, Diabetesforeningen

Ikkevoldelig kommunikation: ”Girafsprøget”, Marshall B. Rosenberg, 1999, Borgen

Læring, kommunikation og omsorg, bind 2, De grundlæggende social- og sundhedsuddannelser, 2003, Gads Forlag

Sundere rammer i hverdagen. Om regeringens folkesundhedsprogram 1999 – 2008, Sundhedsministeriet 1999. Gratis ved bestilling på tlf. 33 92 33 60

”Sundhedsfremme i teori og praksis”, 2000, Torben K. Jensen og Tommy J. Johnsen,
Sundhedsfremmeafdelingen og Ringkøbing Amt

”Træn dig glad”, Ældresagen, Karen Schultz, 2003 (16 sider bog, cd-rom og musikbånd)

Video:

Mads og Birthes liv med diabetes 2
- en video om aldersdiabetes, Diabetesforeningen 2000