



Foto: Johan W. Anby

För tre år sedan fick Bernt-Olle Hulting i Jönköping diagnosen diabetes typ 2, en överraskning för honom själv, som ledde till medicinering och förändrade kostvanor. Hösten 2020 ingick han i den första pilotstudien av det digitala programmet "Bra liv med diabetes typ 2". Ett program som är engagerande, pedagogiskt och lärorikt, konstaterar han.

Kunskap och trygghet vid diabetes typ 2

Ett nytt digitalt program kan öka kunskapen och tryggheten för det stora antalet människor som insjuknar i diabetes typ 2 varje år. Med start hösten 2021 får ett stort antal patienter testa programmet för att se vilken hjälp de kan få och vilka förändringar som sker av levnadsvanor i det fortsatta livet med en kronisk sjukdom.

– Det är engagerande, pedagogiskt, lärorikt och bra att kunna få återkoppling. Så summerar Bernt-Olle Hulting i Jönköping det digitala programmet "Bra liv med diabetes typ 2", sedan han ingick i pilotstudien hösten 2020.

Det är tre år sedan han fick diagnosen diabetes typ 2, vilket blev en överraskning. Med daglig medicinering, kostomläggning och fortsatt fysisk aktivitet håller han sjukdomen i balans. Testet av det digitala programmet än han väldigt nöjd med.

"Fått ny syn på sjukdomen"

– Det är ett bra program som öppnar upp alla olika infallsvinklar och som har gett mig värdefull kunskap och en ny syn på sjukdomen. Det engagerar eftersom det berör mig själv och är lätthanterligt och effektivt att arbeta i. Det är också väldigt bra med meddelandefunktionen så att jag hela tiden kan ha en konversation med diabetessköterska. Men det kunde vara lite mer "lockande" övergångar mellan avsnitten, säger Bernt-Olle Hulting.



Andreas Stomby och Frida Jarl, distriktsläkare i Region Jönköpings län, vill öka kunskapen och tryggheten för dem som insjuknar i diabetes typ 2. En studie i höst ska undersöka om det nya digitala programmet "Bra liv med diabetes typ 2" ger den effekten.

Programmet heter just "Bra liv med diabetes typ 2" och finns på en nationell digital plattform för stöd och behandling. Allt material är framtaget av en multiprofessionell arbetsgrupp i Region Jönköpings län, med läkare, diabetessjuksköterskor, fysioterapeuter, dietist och psykologer. Arbetet leds av Andreas Stomby och Frida Jarl, ST-läkare i allmänmedicin, som ansvariga.

"Få trygghet, följsamhet och förståelse"

– Vårt mål är att deltagarna ska få en större känsla av trygghet i sin sjukdom, få bättre följsamhet till läkemedelsbehandling och få förståelse för att vissa val av livsstil kan påverka sjukdomen. Samtidigt får patienten ett större eget ansvar för att leva ett bra liv med diabetes, säger Andreas Stomby, distriktsläkare i Jönköping och diabetesforskare.

Att en person har diabetes typ 2 upptäcks ofta på en vårdcentral efter provtagning, sedan patienten sökt för olika symtom. Alternativt i samband med att en person vårdas för hjärtinfarkt.

– Cirka två tredjedelar av alla som får hjärtinfarkt har antingen diabetes typ 2, eller förstadiet till det, säger Andreas Stomby.

"Pedagogisk utmaning att stötta"

För den som drabbas av en kronisk sjukdom som diabetes typ 2 räcker det inte med bara information om sjukdom och hälsa.

– Det handlar om att få hjälp med att påbörja och upprätthålla livsstilsförändringar som vi vet påverkar sjukdomen. Det är en pedagogisk utmaning att stötta patienten till att klara en livsstilsförändring, som kan krävas för att inte drabbas av allvarliga problem om 10-15 år. Så programmet både informerar och uppmuntrar patienten till testa förändringar i sin livsstil, säger Frida Jarl.

En patient med diabetes typ 2 får ofta två besök på vårdcentral per år, ett besök till läkare, ett till sjuksköterska.

– Under dessa 30 minuter ska man förutom de kontroller som ska göras också försöka hinna med att ge patienten utbildning. Samtidigt är rekommendationen från Socialstyrelsen att alla ska erbjudas utbildning om diabetes, vilket bara var fjärde vårdcentral hinner med, enligt en mätning från 2015, säger Andreas Stomby.

Text, bilder, filmer och frågor

Mot den bakgrunden har det digitala "Bra liv med diabetes typ 2" skapats. Patienten loggar in i detta nioveckorsprogram via [1177.se](https://www.1177.se), fyllt med text, bilder, filmer och frågeformulär, som öppnas vecka för vecka. Patienten får lära sig mycket om själva sjukdomen, vilka beteendeförändringar som kan behövas, men får också möjlighet att blicka framåt och sätta upp en plan för sitt liv långsiktigt.

– Varje vecka får patienten olika uppgifter att göra. Den ordinarie diabetessjuksköterskan går sedan in och ger feedback för att stötta, förstärka och eventuellt korrigera, något vi tror är ett resurseffektivt sätt att få stöd till förändringar av kost, motion och liknande, och bättre följsamhet till läkemedel.

Mallar för återkoppling

Feedbacken har dessutom ett antal färdiga mallar, formulerade av psykolog Cili Blomgren. Mallarna används av diabetessköterskorna för att individuellt coacha patienterna.

– Vi läkare och sjuksköterskor pratar så mycket med patienterna om vad man ska göra, men inte så mycket om hur. Här tror vi att psykologerna är bättre på att formulera det. Det här sättet skapar också en mer jämlik vård och ger ett lärande för diabetessjuksköterskorna. Dessutom lär sig patienten mer om sig själv och diabetessjuksköterskan lär känna patienten bättre, säger Andreas Stomby.

300 patienter i studie följs upp

En större kontrollerad studie med slumpvis uppdelning i två grupper.

– Vi vill inkludera totalt 300 patienter från ett antal vårdcentraler i Region Jönköpings län. Hälften ska lottas att använda programmet, resten får den traditionella informationen. Vi gör mätningar innan var och en startar, efter sex månader och efter tolv månader. Sedan planerar vi uppföljning efter tre år för att se om programmet ger någon långtidseffekt, förklarar Andreas Stomby.

Studien ska ge svar på vad deltagarna tycker och vilka livsstilsförändringar som sker och om effekten motsvarar den arbetsinsats som krävs av patienten och diabetessköterskan.

Mål om nationell tillgänglighet

Målet är förstås att detta material ska visa sig användbart för personer med diabetes typ 2 och bli tillgängligt nationellt.

– Vi vill att detta ska bli det bästa diabetesprogrammet på marknaden. Vi måste satsa på denna patientgrupp, inte minst eftersom den som insjuknar kanske i 50-årsåldern har en unik möjlighet att genom förändringar av bland annat kost och motion och viktnedgång, påverka sjukligheten långsiktigt, säger Andreas Stomby och Frida Jarl.

■ Mikael Bergström

Håll koll på symtomen för diabetes typ 2.



Diabetes är ett samlingsnamn för några sjukdomar som alla ger för hög nivå av socker i blodet. Förutom typ 2-diabetes finns typ 1-diabetes och graviditetsdiabetes. Typ 2-diabetes är vanligast och kommer oftast i vuxen ålder. Vid typ 2-diabetes får du ett eller flera av följande symtom: Trött och kraftlös, mer törstig, kissar oftare och större mängder, samt försämrad och dimmig syn.

Det är dock vanligt att trötthet är enda symtom. Därför är det viktigt att medelålders

personer, särskilt med övervikt och bukfetma, kontrollerar sitt blodsocker på vårdcentralen.

Cirka fyra procent av befolkningen har diabetes, där typ 2 dominerar med 85-90 procent.

Förekomsten av typ 2-diabetes ökar med stigande ålder där 10-20 procent av befolkningen över 65 år får sjukdomen. Risken att insjukna i typ 2-diabetes ökar vid inflyttning från ett annat land och inflyttade personer insjuknar dessutom ofta tidigare än svenskfödda.

Ett mörkertal finns, då många får diagnosen först flera år efter att de insjuknat i typ 2-diabetes. I Sverige räknar man med att var tredje person med typ 2-diabetes är oupptäckt.



Källa: 1177.se, nationella diabetesregistret och distriktsläkare Frida Jarl.