

Akershus universitetssykehus

UNIVERSITETET I OSLO

## « Å leve med diabetes »

### Læring og mestring for pasienter med innvandrerbakgrunn



Ashild Bakketun Diabetesforum Oslo/Akershus 17.11.2016 HELSE SØR ØST

Akershus universitetssykehus

UNIVERSITETET I OSLO

### Tema

- Bakgrunn
- Hva har vært viktig for å få dette til?
- Gjennomføring av kursene
- Suksessfaktorer
- Utfordringer
- Dagens form
- Veien videre?

11.12.2016 Ashild Bakketun HELSE SØR ØST

Akershus universitetssykehus

UNIVERSITETET I OSLO

### "Å leve med diabetes" - Fokus på pasienter med innvandrerbakgrunn

Startet som et samarbeidsprosjekt mellom

- Ahus
- Bydel Stovner
- Bydel Grorud
- Diabetesforbundet
- Høgskolen i Oslo

Prosjektet delfinansiert med midler fra Helsedialog Helse Sør Øst med oppstart mars 2010



11.12.2016 Ashild Bakketun HELSE SØR ØST

Akershus universitetssykehus

UNIVERSITETET I OSLO

- Prosjektperioden varte i 2 år, der vi fikk midler fra Helsedialog Helse Sør Øst to år på rad.
- Etter endt prosjektperiode gikk man over i en samarbeidsavtale mellom Ahus og bydelene der intensjonen og avtalen var kunnskapsoverføring fra Ahus til bydelene.
- Avtalen innebar at bydelene deretter skulle overta kursene selv med egen fagkompetanse innen diabetes og klinisk ernæring.

11.12.2016 Ashild Bakketun HELSE SØR ØST

Akershus universitetssykehus

UNIVERSITETET I OSLO

### Bakgrunn

#### Mange personer med innvandrerbakgrunn har diabetes

- Når bydel Stovner, Grorud og Alna kom i Ahus sitt opptaksområde økte andelen pasienter med innvandrerbakgrunn betydelig. I disse tre bydelene har omtrent 40 prosent av innbyggerne innvandrerbakgrunn.
- Ahus hadde kurs tilbud til personer med type 2 diabetes, men ikke spesielt tilpasset for personer med innvandrerbakgrunn

#### Utfordringen

- Innvandrerpasientene kom ikke på kurs på Ahus

#### Mål for prosjektet

- Vi ønsket derfor å utvikle et læringstilbud for pasienter med type 2 diabetes for å øke mestring av sykdommen i egen hverdag
- Tilbudet skulle være lokalt der pasienten bor på pasientens morsmål
- Tilrettelagt for kulturelle forskjeller

11.12.2016 Ashild Bakketun HELSE SØR ØST

Akershus universitetssykehus

UNIVERSITETET I OSLO

### Hva var viktig for å få dette til?

- Forankret i respektive fagmiljø og i ledelsen på både på Ahus og i bydelene
- Godt tverrfaglig samarbeid i forhold til planlegging, forberedelse og gjennomføring
- Kompetanseheving
- Brukermedvirkning – Ressurserpersoner - Erfaringer
- Tid

11.12.2016 Ashild Bakketun HELSE SØR ØST

Akershus universitetssykehus

### Hva var viktig for å få dette til?

- "Sy" sammen de ulike tema
- Kurset ble gjennomført lokalt i bydelene
- Deltakerne reiste i følge med folkehelsekoordinatoren til kurslokalet
- Lokal rekruttering gjennom fastlegene og andre sentrale personer i bydelene
- Tolk
- (Barnevakt?)

11.12.2016 Akshu Bakken HELSE SOR-DET

Akershus universitetssykehus

### Praktisk gjennomføring av kursene

- Prosjektleder fra lærings og mestringssenteret, klinisk ernæringsfysiolog, diabetessykepleier, folkehelsekoordinatoren fra bydelene deltok på alle kursdagene.
- Kurstilbudet var både for kvinner og menn i samme gruppe
- Hver deltager kunne ta med seg en pårørende hvis ønskelig
- Kurset gikk over 4 onsdager med en varighet på 3 timer per gang
- Utgangspunktet var maks 15 deltagere + en pårørende per deltager
- Yrkesaktive kunne få sykemelding fra fastlegen for å delta (ref. rett til sykemelding i forbindelse med behandling)
- Medisinsk tolk fra lokalmiljøet ble benyttet (fastlege)

11.12.2016 Akshu Bakken HELSE SOR-DET

Akershus universitetssykehus

### Innhold i kurset

#### Temaer

- Hva er og hvordan leve med diabetes?
- Betydningen av riktig kosthold
- Betydningen av regelmessig fysisk aktivitet



11.12.2016 Akshu Bakken HELSE SOR-DET

Akershus universitetssykehus

### Viktige forutsetninger for læring....

- Hvert tema ble omtalt hver gang med en naturlig progresjon utover kurset
- Viktig å delta alle gangene
- Aktiv deltagelse, dialog og erfaringsutveksling er sentralt.
- Hjemmeleksi etter hver kursdag i de ulike temaene - overføring til hverdagen
- Bruk av symboler og bilder, samt enkel tekst



11.12.2016 Akshu Bakken HELSE SOR-DET

Akershus universitetssykehus

### Invitasjon til deltagere

#### Til deg som har diabetes type 2 og snakker tamilsk

Vil du delta på kurs og lære mer om diabetes?

**Til deg som snakker tamilsk:**

• Kurset er gratis  
 • Du kan ta med deg en pårørende  
 • Kurset er på engelsk og tamil  
 • Kurset er på onsdager kl. 18.00-21.00

**Kurs for andre talegrupper på SOR-DET:**

• Kurs for personer med diabetes i 1. og 2. grad  
 • Kurs for personer med diabetes i 1. og 2. grad  
 • Kurs for personer med diabetes i 1. og 2. grad

11.12.2016 Akshu Bakken HELSE SOR-DET

Akershus universitetssykehus

### Tegn på høyt blodsukker

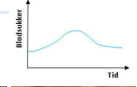



11.12.2016 Akshu Bakken HELSE SOR-DET

Akershus universitetssykehus

**Karbohydrater**

- "Trege" karbohydrater

11-12-2016 Akershus universitetssykehus HELSE SOR-OST

Akershus universitetssykehus

**Gå eller sykle....**



- ...til og fra butikken
- ...til og fra bussen
- ...til en venn/familie
- ...mens du snakker i mobilen
- ...til og fra t-banen
- ...til og fra jobben
- ...på tur

11-12-2016 Akershus universitetssykehus HELSE SOR-OST

Akershus universitetssykehus

**Eksempel på hjemmeløse- overføring til hverdagen**

Mål blodsukker før du spiser og 2 timer etterpå.  
Mål blodsukker før en trimtur/gå tur og når du kommer hjem igjen

- Hva skjedde?

Hva slags drikke har dere hjemme? Er det mye sukker i drikken, tror du?

Hvordan kan du klare å være mer fysisk aktiv?

- Tenk over hvordan du kan få det til. Prøv ut en aktivitet til neste gang.
- Fortell hva du har gjort.

11-12-2016 Akershus universitetssykehus HELSE SOR-OST

Akershus universitetssykehus

**Tilbakemeldinger fra kursdeltagerne ( fokusgruppe )**

**Deltagere: 21 (urdutalende) og 23 (tamliktalende)**

- Blitt bevisst i forhold til å gjøre små endringer
- Tar oftere trappa nå enn før
- Ser oftere på varedeklarasjonen ift ingrediensene
- Skjønner at trening hjelper, at det virker som insulin i kroppen
- Driker ikke juice lenger, trodde det var sunt
- Tenker på hele familien i forhold til å ha et sunt kosthold

11-12-2016 Akershus universitetssykehus HELSE SOR-OST

Akershus universitetssykehus

**Tilbakemelding fra kursdeltagerne**

- Veldig fornøyd med bruken av medisinsk talk, har vært viktig for å forstå budskapet ordentlig
- Blitt kjent med andre i samme situasjon
- Uproblematiske med menn og kvinner i samme gruppe
- Fått kunnskap om hvordan man kan leve med diabetes ☺
- Kursbevis
- Videreformidler kunnskap til familie og venner !

11-12-2016 Akershus universitetssykehus HELSE SOR-OST

Akershus universitetssykehus

**Suksessfaktorer**

- Ambulerende kompetanse fra Åhus
- Lokal kompetanse fra bydelene
- Brukte god tid på forberedelse og intern kompetansebygging
- Justeringer underveis
- Informasjon om andre tilbud i bydelene eks: fysisk aktivitet
- kursbevis
- **GODT SAMARBEID**

11-12-2016 Akershus universitetssykehus HELSE SOR-OST

Akershus universitetssykehus

UNIVERSITETET I OSLO

### Utfordringer

- Brukermedvirker
- Tolk
- Rekruttering
- Dialog mellom deltagerne, tolkene og kurslederne

11.12.2016 Akshil Bakken HELSE SOR-ØST

Akershus universitetssykehus

UNIVERSITETET I OSLO

### Dagens form

- Kurset er 4 påfølgende onsdager, 3 timer hver gang
- Enkel servering av grønnsaker, dipp, kaffe og te
- Diabetsesykepleier og Klinisk ernæringsfysiolog annen hver gang
- Folkehelsekoordinatorene er vertskap og kursledere og drar i trådene hver gang
- Profesjonell tolk
- Rekruttering stort sett fra Frisklivssentralene i de tre bydelene, noen fra Ahus
- Bydelene besørger transport til den bydelen som kurset holdes i med følge.
- Sykmelding fra fastlegen

11.12.2016 Akshil Bakken HELSE SOR-ØST

Akershus universitetssykehus

UNIVERSITETET I OSLO

### Veien videre

- Etter endt prosjektperiode gikk man over i en samarbeidsavtale der intensjonen og avtalen var kunnskapsoverføring fra Ahus til bydelene. Avtalen innebar at bydelene deretter skulle overta kursene selv med egen fagkompetanse innen diabetes og klinisk ernæring.
- Prosjekt perioden og samhandlingsavtalen er over... hva nå???
- Bydelene har ikke økonomi til å prioritere å ansette diabetsesykepleier og klinisk ernæringsfysiolog.
- Siste kurset ble gjennomført før nov 2015
- Det ble forsøkt å få til et kurs nå i okt 2016, dette ble avlyst pga for få deltakere...

11.12.2016 Akshil Bakken HELSE SOR-ØST

Akershus universitetssykehus

UNIVERSITETET I OSLO

### Veien videre?




11.12.2016 Akshil Bakken HELSE SOR-ØST

