

HVORDAN OPPNÅ EN VARIG ENDRING AV LIVSKVALITET I HVERDAGEN?



Kirsten Schulz, Diabetessykepleier, Vestre Viken Ringerike, Epost: Kirsten.Schulz@vestreviken.no

ENKELT FORKLART

- ✓ Ved Diabetes type 2 vil sukkerstoffer (glukose) som sirkulerer i blodet etter et måltid, ikke bli tatt godt nok opp av cellene i kroppen.
- ✓ Årsaken til at cellene ikke tar opp nok glukose er en kombinasjon av at insulinet ikke virker like godt som det skal og/eller at kroppen ikke klarer å produsere nok insulin.

INSULINRESISTENS

Insulinresistens er nedsatt biologisk respons på et normalt insulinnivå i målorganer, som muskel, fettvev og lever, som resulterer i økt utskillelse av insulin fra bukspyttkjertelen for å opprettholde et normalt blodsukknivå.

NEGATIV UTVIKLING



NEDSATT INSULINRESPONS

- ✓ Hos noen mennesker som beveger seg for lite. Mens de spiser litt for mye over lengre tid, blir vevene mindre følsomme for **insulin**.
- ✓ Vi sier at disse menneskene utvikler resistens overfor **insulin**.
- ✓ Hvis du har insulinresistens, vil bukspyttkjertelen øke utskillelsen av **insulin** til blodet.



NEDSATT GLUKOSETOLERANSE

- ✓ Nedsatt glukosetoleranse beskriver en situasjon der kroppen sliter med å forbrenne og forbruke tilført sukker (glukose) på normal måte.
- ✓ Pasienter med diabetes har en klart forstyrret eller ødelagt toleranse for sukker, og trenger behandling for å unngå altfor høye sukkernivåer i kroppen.

NEDSATT GLUKOSEINTOLERANSE

- ✓ HbA1c 42–47 mmol/mol (6,0–6,4 %)
- ✓ Fastende glukosekonsentrasjon i plasma 6,1–6,9 mmol/L
- ✓ Glukosekonsentrasjon i plasma 7,8–11,0 mmol/L to timer etter en glukosebelastning

Praktisk – slik kan anbefalingen følges

SYMPTOMER DIABETES 2

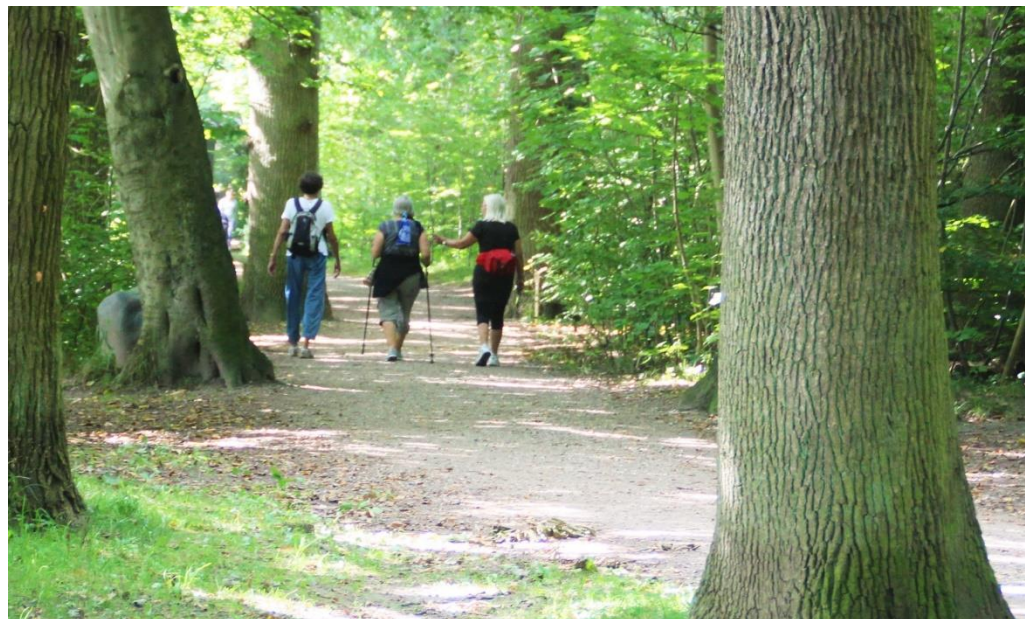
- ✓ Trett og uopplagt, økt vannavgang, infeksjoner av ulike typer, økende antall hull i tennene
- ✓ Psykisk ubalanse (irritert, begynne å gråte lett)
- ✓ Andre symptomer:
- ✓ Økende hull i tennene/ tannlidelser
- ✓ Infeksjoner(for eksempel
- ✓ Urinveisinfeksjoner)
- ✓ Endringer i øyebunnen
- ✓ Sår som ikke vil gro

HØY RISIKO FOR DIABETES

- ✓ Asiatisk eller afrikansk etnisk bakgrunn.
- ✓ Overvekt/ høyt blodtrykk/høyt kolesterol i blodet
- ✓ Tidligere påvist nedsatt glukosetoleranse
- ✓ Tidligere svangerskapsdiabetes
- ✓ Inaktiv livsstil
- ✓ Diabetes i familie (arv)
- ✓ Pustestopp om natten («søvnapnoe»)
- ✓ Behandling med psykofarmaka og /eller steroider

STIKKORD

- 1) FYSISK AKTIVITET
- 2) VEKTREDUKSJON
- 3) KOSTVEILEDNING
- 4) LIVSSTILENDRING
- 5) RØYKEKUTT
- 6) TILHØRIGHET
- 7) MENTAL STYRKE



Kilde: Colourbox

NASJONALE RETNINGSLINJER

Revidert april 2020:

Stor vektlegging på psykiske aspekter
og kunnskaper om EGENBEHANDLING

Kilde: [Diabetes - Helsedirektoratet](#)

NASJONALE RETNINGSLINJER

All diabetes-behandling skal være likeverdig og tilpasset hvert enkelt individ, uavhengig av kjønn, alder, religion og etnisk bakgrunn



Kilde: KS

NASJONALE RETNINGSLINJER

- ✓ Stress/aktivering, manglende
- ✓ sosial støtte og redusert mestringsevne vil påvirke blodsukkeret, og det er godt dokumentert at ca 50 % av
- ✓ svingningene i blodsukkeret er relatert til psykiske hendelser.. NB! NB! NB!



Foto: Privat

OVERORDNET MÅL FOR DIABETES 2



Forebygge hjerte-kar-lidelser og for tidlig død



Kilde: Colourbox

UNDERMÅL

- ✓ Hba1c < 53 mmol(høyere ved høy alder)
- ✓ BT < 135/85, eldre > 80 år: < 150/85
- ✓ KOLESTEROL < 4
- ✓ LDL < 1,8 mmol/l
- ✓ HDL > 1 mmol (1,3 hos kvinner)
- ✓ FYSISK AKTIVITET minimum 150 minutter /uke
- ✓ Vektreduksjon 5 til 10 % varig
- ✓ Måltider regelmessige (4 til 6)
- ✓ Blodsukker fastende < 7 mmol, ikke fastende < 10 mmol

HVEM ER JEG?



Kilde: Colourbox

MEDISINSK BEHANDLING DIABETES 2

1. Medikamenter
2. Sunt kosthold
3. Regelmessig bevegelse



Kilde: Kostverktøyet.no / Colurbox

INDIVIDUELL BEHANDLING

- ✓ Behandling skal være skreddersydd til din person-
- ✓ Arvelighet
- ✓ Andre sykdommer
- ✓ Livsprosess
- ✓ Annet..

FORSLAG

- ✓ Tabletter...
- ✓ Injeksjoner....
- ✓ Kosthold....
- ✓ Fysisk aktivitet.....
- ✓ Endring av levesett, muligheter/ vilje

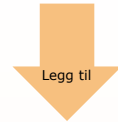
DIABETES TYPE 2- TIDLIG INTENSIV BEHANDLING



Tidlig sykdom

Endring av levevaner

Kalorirestriksjon, kosthold, fysisk aktivitet



Etter **3-6** mnd
hvis HbA1c > 50-55
mmol/mol

Legg til

Metformin



Etter **3-6** mnd
hvis HbA1c > 50-55
mmol/mol

Legg til

GLP-1-
analog



Etter **3-6** mnd
hvis HbA1c > 50-55
mmol/mol

Legg til

Basalinsulin

Ved høy risiko for hjertesykt eller nyresykdom

Legg til

SGLT2-
hemmer



Sen sykdom

