Type 2 diabetes blandt etniske minoriteter

Et modelprojekt om udvikling af metoder til opsporing og øget egenomsorg

diabetes foreningen

Projektets formål og tiltag

Formål:

- Udvikle og afprøve nye metoder til opsporing
- Udvikle og afprøve nye metoder til øget egenomsorg

Tiltag:

- Oplysning og undervisning
- Tilbud om blodglukose – måling
- Egenomsorgskurser
- Diabetes-ambassadørforløb

Målgruppe

I forhold til opsporingen var målgruppen defineret som tyrkere, somaliere og palæstinensere i alderen 35 og derover, bosat i Vollsmose. I opgørelsen over antal personer med diabetes blev den palæstinensiske del af målgruppen defineret med Libanon som oprindelsesland.

I forhold til øget egenomsorg blev målgruppen defineret som arabisktalende, tyrkisktalende og somalitalende i alderen 35 år og derover, bosat i Vollsmose.

Projektperiode

01.04.05-01.06.07

Finansiering

Projektet blev finansieret med midler fra Sundhedsstyrelsens "Diabetespulje".

Evaluering

Evalueringen blev udført i et samarbejde mellem Center for Anvendt Sundhedstjenesteforskning og Teknologivurdering (CAST) ved Syddansk Universitet, a.people – research, evaluering og analyse og Diabetesforeningen.

Opsporing

I januar 2006 åbnedes et lokalt blodglukosemålingstilbud i Vollsmose. Målgruppen havde mulighed for to formiddage om ugen at få målt en vejledende blodglukose og blive vejet. Tilbuddet blev bemandet af en gruppe frivillige medicinstuderende. Der var en tolk til stede hver gang for at sikre, at alle kunne få tolket resultatet af deres måling samt stille spørgsmål.

Forekomsten af allerede erkendt diabetes er i projektets målgruppe 13,7 %. Det er signifikant flere end den beregnede andel på 5,7 % diabetikere i hele den danske befolkning på 30 år og derover. Andelen af diabetikere var forskellige for de tre nationaliteter:

Personer i målgruppen med en erkendt diabetes fordelt på nationalitet

Nationalitet	Indbyggere N	Diabetes N	Diabetes %
Tyrkisk	330	58	17,6%
Somalisk	279	30	10,8%
Libanesisk	363	45	12,4%
I alt	**972**	**133**	**13,7%**

I alt 222 personer fra målgruppen fik målt en blodglucose. Heraf havde 44 personer en allerede erkendt diabetes. Ud af de resterende 178 personer blev der opsporet 4 personer med type 2 diabetes.

At det kun er 4 personer der blev opsporet kan tyde på, at en meget stor andel af de personer i målgruppen, der har diabetes, allerede er opsporet via egen læge eller er personer, der ikke benyttede sig af tilbuddet om blodglukosemåling, eller er at finde blandt de personer, der blev henvist til videre udredning hos egen læge, men som ikke selv henvendte sig.

Erfaringerne viste, at tilbuddet om et lokalt blodglukosemålingstilbud er en god måde at få kontakt til målgruppen for at snakke om egenomsorg i forbindelse med diabetes og til at afdække behov for og tilbyde deltagelse i undervisning. Mange personer både med diabetes og uden diabetes tog imod blodglucosemålingstilbudet for at få en uformel snak om deres helbred.

En medicinstuderende måler blodglukose på en af tilbuddets brugere.

Egenomsorg

Egenomsorgskurser

I foråret 2006 startede det første egenomsorgskursus. Kurset forløb over 6 sessioner, hvor der blev undervist af en diætist og en diabetessygeplejerske.

Formålet med kurserne var at give deltagerne konkrete redskaber til at ændre kostvaner via praktisk madlavning, at skabe rammer for at deltagerne kunne støtte hinanden og udveksle erfaringer og give deltagerne viden om type 2 diabetes og om vigtigheden af at indgå i et samarbejde med egen læge om kontrolbesøg. I perioden marts til september 2006 blev der afholdt 5 kurser.

Den pædagogiske tilgang var:

- Læring via praksis
- Gennem dialog med deltagerne at sikre, at den viden, der blev formidlet, var relevant og sikre, at deltagerne kunne udveksle erfaringer og herigennem støtte hinanden.
- At hjælpe deltagerne til at formulere realistiske handleplaner og følge op på disse med henblik på læring og egen adfærdsændring.

Gennem praktisk madlavning lærer kursisterne om sund kost.

Det siger en af deltagerne om læring via praksis

Interviewer: *"Er det meget vigtigt på kurset, at man laver maden – at det er praktisk?"*
Arabisk kvinde: *"Ja, selvfølgelig."*
Interviewer: *"Hvordan ville det være, hvis der bare var en, der fortalte om tingene?"*
Arabisk kvinde: *"Jeg kan ikke hverken læse eller skrive arabisk eller dansk, så jeg kan kun lære med øjnene. Det er svært, hvis jeg hver gang skal bede min søn om at læse og forklare alting, det er svært."*
Interviewer: *"Så det er godt, når du kan se Marianne [diætisten] måle de forskellige ting af, så kan du se det med øjnene?"*
Arabisk kvinde: *"Ja, jeg kan se, hvor meget sukker og hvor meget fedt og æg – det er den måde, jeg lærer på."*

Egenomsorgskurserne dannede en ramme, hvor deltagerne kunne afprøve små ændringer, der potentielt kunne forbedre deres sygdomshåndtering og livskvalitet. Fokus på den praktiske dimension og de små adfærdsændringer gjorde forandringsprocessen overskuelig. Da kursisterne afprøvede alt i praksis på kurset, fik de også indarbejdet en vis fortrolighed med de vigtigste kostændringer. Dette gav dem mulighed for at mærke, at de selv havde indflydelse på deres sygdom og selv kunne forbedre deres liv med sygdommen.

Diabetesambassadørforløb

I efteråret 2006 blev der afholdt 2 gruppeforløb, et på arabisk og et på tyrkisk, hver på 6 sessioner à 3 timer. Hver gang skulle der laves motion, udarbejdes handleplaner, udveksles erfaringer, undervises i dagens tema samt formidles viden om eksisterende motions- og sundhedstilbud i lokalområdet. Undervisningen blev delt mellem ambassadørerne og eksterne undervisere.

En diabetesambassadør er en person af anden etnisk herkomst, som styrer et gruppeforløb for diabetikere af samme etnisk herkomst på eget sprog.

Diabetesambassadørerne skulle støtte deltagernes ønske om øget egenomsorg, give deltagerne konkrete redskaber og viden til at ændre deres livsstil og skabe rammerne for, at deltagerne kunne udveksle erfaringer og støtte hinanden.

Forløbene dannede en god ramme for erfaringsudveksling, hvor deltagerne fik mulighed for at diskutere deres erfaringer i forhold til livet med diabetes og den forandringsproces, de gennemgik. Det betød, at mange af de små barrierer, de oplevede i forhold til adfærdsændringen, blev vendt i gruppen, og at der ofte kollektivt blev fundet løsninger. Det var en fordel, at forløbene foregik på deltagernes eget sprog. Det betød, at de deltog mere aktivt i diskussionerne.

Diabetesambassadørernes styrke var, at de fungerede som rollemodeller, hvilket adskilte dem fra de eksterne undervisere. De havde et indblik i deltagernes livssituation og blev af deltagerne tillagt stor autoritet. Autoriteten var baseret på det erfaringsgrundlag og den baggrund, deltagerne vurderede ambassadørerne havde. Denne tillagte autoritet betød, at ambassadørernes råd og vejledning i forhold til forandringsprocessen var meget tungtvejende.

Der bliver diskuteret kost, motion og sundhed på diabetesambassadørforløbet i Vollsmose.