

Omvårdnadsperspektiv på diabetes typ 2

Jenny Dohrman
Distriktssköterska/Diabetessköterska
HC Gilleberget

Diabetes i Västernorrland

Nationella diabetesregistret, NDR 250507

- 10 450 vuxna med diabetes typ 2, behandlas på 29 primärvårdsenheter
- 1428 vuxna med diabetes typ 1, behandlas på 4 medicinkliniker
- 211 barn med diabetes typ 1, behandlas vid 3 barnkliniker

- Prevalens diabetes i Sverige 2023 6 %
- Prevalens diabetes i Västernorrland 2023 7,2 %

Vad gör en diabetessköterska i primärvården?

- Regelbundna uppföljningar, "halvårskontroller"
- Regelbundna uppföljningar prediabetes och graviditetsdiabetes
- Information för nydebuterade, flera besök
- Extra besök, t.ex. om högt HbA1c
- Insulininsättningar/dosjusteringar
- Uppföljning läkemedelsjusteringar
- Svarar på frågor från patienter, anhöriga, hemsjukvård m.fl. via TeleQ eller 1177
- Arbetar tillsammans med läkare, diabetesrond, lab (provtagning, glukosbelastning), sköterskor vid t.ex. sår, injektioner
- Samarbete med dietist, fysioterapeut, fotsjukvård, ögon, hemsjukvård m.fl.
- Beställer hjälpmedel såsom pennkanyler, teststickor m.m.

Diabetes typ 2

- Insulin nyckel till cellerna
- Bukspottkörteln producerar fortfarande insulin
- Insulinresistens, minskad känslighet för insulin
- Smygande debut

Behandling vid diabetes typ 2

- Mat
- Motion
- Medicin
- Bygger på egenvård
- Kunskap är grunden till egenvård, att personer med diabetes är väl insatta hur själva sjukdomen påverkar kroppen och vad man kan göra för att må så bra som möjligt nu, om fem år, tio år, femton år och så vidare
- Empowerment, att ge personer med diabetes information, så bra underlag som möjligt, som underlättar till "bra beslut".
- En person med diabetes kan behöva helt eller delvis stöd för att kunna utföra egenvård, t.ex. hjälp av anhörig, sjuksköterska, hemtjänst m.fl. Viktigt med kunskap!

Mat

- Måltidsordning → ät regelbundet, frukost, lunch, middag, mellanmål utifrån behov
- Tallriksmodellen



- Matpyramiden



- Nyckelhålet



- Mindre socker och salt, mer fibrer och fullkorn, nyttigare fettsyror eller mindre fett än andra livsmedel av samma typ
- Andelen sockerarter i livsmedel som bröd, müsli och flingor < 5 g sockerarter/100 g



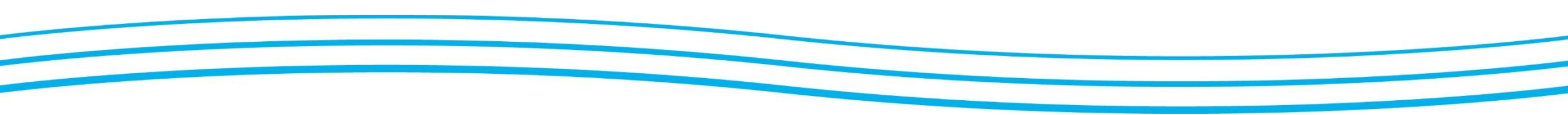
Kolhydrater	47 g
– Varav sockerarter	9 g



Kolhydrater	46 g
– Varav sockerarter	5 g

- Kolhydrater påverkar blodsockret och genom att välja långsamma kolhydrater som är rika på fibrer och fullkorn får man en långsammare blodsockerhöjning, till skillnad från snabba kolhydrater
- Långsamma kolhydrater → fullkornsbröd, fullkornspasta, fullkornsrис, quinoa, fiberhavregryn, rotfrukter och grönsaker, bönor och linser, nötter
- Snabba kolhydrater → sockerrika livsmedel, vitt bröd, fikabröd, juice, saft, läsk, russin/torkad frukt, sockerrika flingor, godis, krämer, nypon/blåbärssoppa,

- Fukt → innehåller fibrer, vitaminer och mineraler, men också fruktsocker. Fördela frukten över dagen, max två frukter per dag. Ät frukt i fast form
- Sötningsmedel → stevia, aspartam, acesulfam K, natriumcyklamat eller sackarin
- Dryck → vatten, mineralvatten, zero/lightdrycker, kaffe, te
- Max 0,5 L mjölk per dag, även inräknat det som är i maten
- Protein mättar bra och har minimal påverkan på blodsockret



Motion

- All motion som blir av är bra motion
- Uthållighet, styrka, balans, smidighet
- Minskar blodsockret, ökar insulinkänsligheten, minskar blodtrycket, minskar risken för hjärtsjukdom/stroke, artros och demens, påverkar vikten, uppiggande, minskar oro och depression, påverkar blodfetterna

- Vardagsmotion → trappor istället för hiss m.m.
- Pulsökande motion → promenader, cykla, pass m.m.
- Styrka → gym, övningar, pass m.m.
- De allra flesta kan utföra någon form av aktivitet utifrån sina egna förutsättningar
- Bra filmer på 1177, råd av fysioterapeut, Youtube, Sofias tv-gympa, FaR

Mediciner

- Biguanider
- SGLT2-hämmare
- DPP4-hämmare
- GLP-1-analoger
- Glitazon
- SU-preparat
- Insuliner

Komplikationer

- Hela kroppen påverkas av diabetes, från topp till tå!
- Ökad risk för stroke, hjärtinfarkt, förändringar i ögat (retinopati), njurpåverkan (nefropati) nervskador (neuropati), skador på blodkärl (angiopati)
- Fotskador på grund av neuropati och angiopati
- Minskat lust och påverkan på sexuell förmåga hos kvinnor och män
- Led och bindvävsproblem
- Störningar i matstrupe/magsäck
- Sämre munhälsa med ökad risk för parodontit och karies

Mål

- Blodsocker
- Blodtryck
- Blodfetter
- Sluta med tobaksprodukter
- Viktminskning vid övervikt
- Egenvård fötter https://www.rvn.se/globalassets/delade-dokument/behandlingslinjer/endokrina-organ/diabetes-typ-2/forebyggande_fotvard.pdf
- Bra munhälsa → egenvård samt regelbundna besök hos tandvården
- Mat/motion/mediciner
- Egenkontroll av blodsocker vid behandling med insulin/SU-preparat
- Utförs av personen med diabetes, anhörig eller vårdpersonal

Att tänka på...

- Vad behövs på min arbetsplats? Information, utbildning, rutiner, utifrån var ni arbetar
- Uppehåll med Metformin, Jardiance/Forxiga + (blodtrycksmediciner) vid risk för vätskebrist
- Jardiance/Forxiga normalt med glukos i urinen, ökad risk för UVI, svampinfektion
- NPH-insuliner → rulla och vänd på pennan
- Ozempic → flödeskontroll
- Insuliner → flödeskontroll
- Flera läkemedel försvinner under 2025 t.ex. Victoza, NovoNorm, Insulatard



VAR KAN MAN HITTA MER INFORMATION?

- https://vardpersonal.1177.se/Vasternorrland/kunskapsstod/kliniska-kunskapsstod/diabetes-typ-2-uppfoljning/?selectionCode=profession_primarvard
(klicka på Behandlingslinje Diabetes typ 2 för åtkomst till behandlingslinje och broschyrer) FÖR VÅRDPERSONAL
- <https://www.1177.se/Vasternorrland/sjukdomar--besvar/diabetes/diabetes-typ-2/>
FÖR PATIENTER OCH ANHÖRIGA
- <https://www.diabeteshandboken.se/>
- <https://www.medicininstruktioner.se/>