

Lärohandledning

Blodsockervärden – mer än bara siffror



ACCU-CHEK®

Live life. The way you want.

Blodsockervärden

- mer än bara siffror

av Lena Insulander
i samarbete med Roche Diagnostics AB

Lärrarhandledning

För vem?

Blodsockervärden - mer än bara siffror är ett utbildningsmaterial för att lära ut tolkning av blodsockertester. Det är i första hand tänkt för personer med typ 2 diabetes. Materialet ska tjäna som ett stöd för vårdgivaren i undervisningen av patienten med typ 2 diabetes. Innehållet gör att det kan användas såväl för personer med nydiagnosticerad diabetes som för dem som haft sin sjukdom en längre tid. Dialogen är det viktigaste redskapet i mötet med patienten. Syftet med materialet är att underlätta dialogen och att fungera som en påminnelse om samtalets viktiga roll.

Varför?

Flera studier och kvalitetsmätningar visar att många patienter kan testa sitt blodsocker, kan tekniken, men att en stor andel inte vet hur de ska tolka sina blodsockervärden (1).

Blodsockertester beskrivs i litteraturen och i Nationella riktlinjer för vård och behandling vid diabetes som ett nödvändigt hjälpmedel för patienten att förstå sin diabetes och hur individen reagerar på olika livsmedel, motion och annat såsom t.ex. annan sjukdom, stress och oro (2). Blodsockertester ska utgöra basen för personens beslut kring sin diabetes. Att ta blodsockertester innebär också att kunna vidta åtgärder utifrån resultatet. Om resultatet inte ger någon information så går det inte att göra några förändringar i matval, motionsvanor eller behandling som ändra insulindos eller tablett (3).

Utformning?

Utbildningsmaterialet består av en lärrarhandledning med tips till vårdgivaren hur undervisningen kan gå till och kommentarer till frågorna. Dessutom finns det i lärrarhandledningen kort teori kring lärande, patientcentrering och kommunikation.

Patientmaterialet är utformat som arbetsblad med frågor och det är indelat i tre delar:

Del 1: Allmänna frågor om diabetes och blodsocker som t.ex., alkohol, lågt blodsocker, motion, mat, normalt blodsocker, nytta av tester, känslor inför tester

Del 2: Specifika frågor och blodsocker som om tablett, insulin, sjukdom, resor.

Del 3: Förslag till olika experiment, ett Tom Tit's för personer med diabetes, för att prova hur blodsockervärdet påverkas av t.ex. rörelse, olika mat, godis.

Användas – hur?

Arbetsbladen kan användas separat. Välj de frågor och situationer som passar för den patient som du ska utbilda i att tolka självtester. Var har patienten luckor i sin kunskap? Fyll på för att ge patienten möjlighet att få den helhetsbild som hon/han behöver för att klara egenvården. En helhetsbild är viktig för att skapa sammanhang. Att ha en känsla av sammanhang har beskrivits av Aron Antonovsky som en betydelsefull del för att personer ska klara av nya situationer (4). Beskedet att ha en kronisk sjukdom och kravet på egen insats kan utgöra en ny situation som innebär behov av att skapa ett nytt sammanhang/helhetsbild.. En del i att skapa en helhetsbild är att sätta upp individuella mål för blodsockret och vilka vägar man har för att nå dit.

Arbetsbladen kan med fördel användas till patienter som 'inte har några frågor'. Avsikten är att väcka nyfikenhet och därmed följdfrågor. Använd inte frågorna för stelbent. Frågorna måste inte gås igenom. Patientens egna genuina frågor är alltid viktigast.

Arbetsbladen kan skickas ut till patienten före besöket eller fyllas i ute i väntrummet eller vid mötet. Du kan även plocka ut enskilda frågor som du vill använda.

Syftet med arbetsbladen är att skapa en interaktiv undervisning för att hålla dialogen levande med patienten



ACCU-CHEK®

Live life. The way you want.

Framtiden?

Utbildningsmaterialet ska inte vara statiskt utan dynamiskt, därför vill jag gärna ha dina synpunkter på frågorna, ändring av texten, nya frågor mm. Du kan faxa in Dina synpunkter och förslag till mig, Lena Insulander, LUCD, faxnummer 08-517 751 42.

Vem är jag?

Jag har arbetat med diabetes både kliniskt och i undervisning sedan 1983. Mitt intresseområde är patientutbildning och beteendeförändring. Jag har en vårdlärarutbildning och en fil. mag i pedagogik som teoretisk grund.

Närmast följer en kortfattad teori kring lärande, patientcentrering och kommunikation samt tips till vårdgivaren hur undervisningen kan utformas. De delar av teorin som behandlas utgör basen för arbetet med patientundervisning och samtalet.

Längst bak i lärarhandledningen finns en referenslista och tips för den som vill läsa mer.

Lärande

När uppfattningen om vår värld förändras skapas ett behov av lärande. Att få diagnosen diabetes kan vara ett sådant tillfälle. Lärande bygger på ett upplevt behov, ett intresse och nyfikenhet. Lärande blir till ny kunskap först när vi kan omsätta/ använda kunskapen (5). Vuxna lär utifrån andra förutsättningar än barn. Vuxenpedagogik utmärks av att lärandet måste vara livscenterat d.v.s. ge något som kan användas i vardagen/livet och utgå från egna erfarenheter (6).

Skapa en lärande situation

Vårdgivarens roll är att skapa en miljö som underlättar lärande. Miljön handlar såväl om den yttre – hur rummet ser ut – som den inre – att personen som ska lära känner sig accepterad, avspänd och redo. Att känna att jag accepteras för den person jag är gör det möjligt att öppna sig och reflektera, att ta in nyheter (7), (8).

Metoder för inläring hos vuxna

Inläring underlättas av att "eleven" är aktiv, att undervisningen är strukturerad, att studietekniken är varvad, och innehåller reflektion och experiment samt repetition (9).

Patientcentrering

För att få tillstånd ett lärande hos "eleven" måste vi utgå från den personen och hans/hennes agenda. Vad vi vill få ut av mötet är sekundärt i förhållande till vad den andre vill att mötet ska handla om. Det kan uttryckas i att vara patientcentrerad. Kortfattat utmärks det av aktivt lyssnande, vara närvarande, ställa öppna frågor, inte avbryta och att sammanfatta – klargöra. Det senare kan med fördel göras av patienten. Det ger en uppfattning om vad personen har uppfattat av samtalet (10). Det sagda är inte alltid det uppfattade.

Kommunikation – dialog

Samtalet är vårt redskap. Kommunikation är svårt. Vi behöver ständigt göra klart att vi pratar om samma sak. Ställ därför hellre ytterligare en klargörande fråga än anta att du förstår vad den andre menar!

Vi kommunicerar både verbalt som icke-verbalt med ansiktsuttryck, ögonkontakt, kroppsspråk, beröring och sist men inte minst TYSTNAD. Använd pauser och tystnad i samtalet. Personen som får en fråga måste få en chans att tänka innan vi avbryter med en ny fråga. Under tystnaden utförs en mängd saker i den andre personens hjärna. Lämna utrymme för det. Håll tyst – ha is i magen (11).

Det händer att vi ger information som inte är efterfrågad eller som förvirrar mer än den klargör. Innan vi förser patienten med fakta så kan vi ställa oss själva följande frågor:

- Varför ger jag den här informationen? Vems behov tillfredsställer jag?



- Hur mycket och vad känner patienten till? Om informationen ska hjälpa patienten att förstå ska den vara "anpassad" till patientens tidigare kunskaper.
- Vilken information ska jag ge? Den ska vara användbar för patienten.

Information är svar på frågor som ingen har ställt.

Hur kan undervisningen utformas?

Beskriver en utformning enligt vuxenpedagogiska principer.

- Tala om hur lång tid ni har på er
- Berätta hur upplägget ser ut
- Använd frågor – bjud in till frågor
- Väck nyfikenhet
- Använd olika visuella material (jag hör, ser och gör)
- Repetera genomgången
- Prova hemma, få med skriftligt material eller bilder som påminnelse, stöd för minnet

Förslag på upplägg för att lära ut tekniken för blodsockertester.

Visa och träna tekniken för att använda blodprovstagare och blodsockermätare och att utföra blodsockertester på mottagningen

- patienten går hem och provar och tar blodsockervärden efter eget intresse
- vid nästa besök på mottagningen fråga efter patientens slutsatser, bilden av hur blodsockret ligger vid olika tillfällen
- börja att använda arbetsbladen och diskutera vilka tider är mest användbara för patienten att testa samt vilken information ger testerna?

Tips på frågor

Att ställa frågor som leder till reflektion är en skön konst.

Använd gärna frågeord som –hur,- vad. Orden –beskriv och –berätta är också bra att använda. Frågor som börjar med –varför- kan kännas anklagande och kan leda till att man vill försvara sig. Nedan följer en lista på "bra att ha" frågor i en frågebänk. Frågorna kan användas "lösa". De flesta återfinns i arbetsbladen. I Lärarhandledningen finner du kommentarer till frågorna.

Basfrågor om upplevelsen av att ha diabetes

- Hur gick det till när du fick reda på att du hade diabetes?
- Hur kändes det när du fick beskedet att du hade diabetes?
- Vilka tidigare erfarenheter av diabetes har du?
- Vad vet du om diabetes?
- Varför tror du att du fick diabetes?

Blodsocker hos friska och hos personer med diabetes

- Tycker du att du vet tillräckligt om vad blodsocker är (har för funktion i kroppen)?
- Vet du vilket värde ett normalt blodsocker hos en person utan diabetes ligger på?
- Hur tror du att blodsockret ser ut över dagen?
- Vet du om blodsocker normalt brukar variera hos en person utan diabetes?
- Tror du att du själv kan påverka ditt blodsockervärde?
- Kan blodsockertester vara till någon nytta för dig?
- Vilka värden är "bra" blodsocker? (fastande och efter måltid)



Högt och lågt blodsocker

- Vad menar du med höga värden?
- Vad känner du när du ser att du har höga blodsockervärden?
- Vad betyder (enstaka) höga blodsockervärden för risken att få komplikationer?
- Vad vet du om sambandet mellan blodsockervärden och risken att utveckla komplikationer?
- Vad kan höga blodsockervärden bero på?
- Kan du göra något för att sänka ett högt blodsockervärde?
- Vad menar du med ett lågt blodsockervärde?
- Vad känner du när du ser att du har låga blodsockervärden?
- Vad kan låga blodsockervärden bero på?
- Kan du påverka låga blodsockervärden? (på sikt och akut)
- Blir Du orolig av att se ett högt/se höga blodsockervärde/n?
- På vilket sätt blir du orolig av att se höga blodsockervärden?
- Vad menar du är ett högt blodsockervärde för dig?
- Du kontrollerar ditt blodsocker en vanlig morgon innan du har ätit frukost och finner vid upprepade tillfällen ett blodsocker på _____mmo/l
- Vad anser du om värdet _____mmo/l före frukost?
- Kan du känna om du har högt eller lågt blodsocker utan att testa? (verifierat din "känsla?")

Tidpunkter för blodsockertester

- Vet du vad en blodsockerkurva är?
- Vad kan en blodsockerkurva ge dig för svar?
- Vid vilka tillfällen har du användning av att göra en blodsockerkurva?
- Hur ser Din blodsockerprofil ut?

- Hur tror du att blodsockret ser ut över dagen för dig?
- Om du har ett högt morgonvärde, vet du vad det kan bero på?
- Vilka frågor vill du kunna få svar på genom att testa blodsockret?
- När ska du testa blodsockret för att se om portionsstorleken/måltiden var lagom?
- Kan du styra ditt blodsocker med hjälp av maten du äter? --- Hur?

Blodsocker och behandling

- Vet du hur dina tabletter _____ fungerar?
- Vet du hur insulin fungerar?
- Vet du vad insulin har för uppgift i kroppen?
- Vad är det som inte fungerar i kroppen när man har diabetes typ 2?

Lågt blodsocker – känning

- Vad är ett lågt blodsocker?
- _____mmol/l (vad betyder det?)
- Vad kan ett lågt blodsocker bero på?
- Kan du själv göra något för att höja blodsockret? - vad
- Vet du om kroppen har något eget sätt att höja blodsockret på?
- Vet du om kroppen har något försvar mot lågt blodsocker?
- Om du har haft ett lågt blodsocker, vad brukar hända med blodsockervärdet efteråt?
- Vid vilket blodsockervärde ökar risken bli medvetslös?
- Vad tror du om lågt blodsocker och risken att inte vakna upp?



Blodsocker och mat

- Du äter en middag och tar blodsockret 1.5 timme efter måltiden. Vad är det du ser effekten av när du testar blodsockret i samband med måltid?
- Finns det olika sorters socker?
- Finns det socker som inte påverkar blodsockret lika mycket som vanligt (vitt) socker (Honung anses ofta av patienterna som mindre farligt)?
- Behöver brödet vara "sockerfritt"?
- Vad har fett och blodsocker för samband?
- Varför rekommenderas fiberrik mat?
- Hur påverkar fibrer ditt blodsocker?
- Vad, när det gäller mat och ätande, har betydelse för att hjälpa kroppen att hålla blodsockret på en bra nivå? (fördelning av mat över dagen, portionsstorlek, mängden fiber i måltiden)

Blodsocker och fysik aktivitet (motion)

- Vilken inverkan har fysisk aktivitet på blodsockret?
- Vad är fysisk aktivitet för dig?
- Känner du till hur mycket (mängden) fysisk aktivitet vi behöver?
- Vad tror du räknas som fysisk aktivitet?

Blodsocker och alkohol

- Känner du till vilken inverkan alkohol har på blodsocker?
- Hur kan du göra för att undvika lågt blodsocker vid alkoholintag?

- Vet Du vad alkohol har för betydelse – förutom det som drabbar alla vid hög konsumtion – för diabetes?
- Lågt blodsocker i samband med alkoholintag – kan det drabba alla?

Hur lär sig patienterna att tolka värdet på sina blodsockertester?

Experiment är grunden för att lära sig använda testerna på ett flexibelt sätt.

Arbetsmaterialets pedagogiska utformning bygger på experiment och reflektion.

- Frågor är det mest effektiva sättet att få tillstånd reflektion – det är hos den andre som arbetet ska ske.
- Arbeta med öppna frågor av typen; Hur menar du ..., Vad tror du att det beror på Be att han/hon berättar mer om hur de tänker.
- Försök bolla tillbaka frågan en gång till för att utforska hur personen uppfattar problemet/ämnet.
- Även svaret "Jag, vet inte." kan bollas tillbaka "Vad är det Du inte vet?"

