

DD2 Projekt om fysisk aktivitet i Gladsaxe Kommune

v. Lotte Sehsted, diabetessygeplejerske

Diabetesskolen i Gladsaxe Kommune:

Deltagerne skal lære at mestre eget liv med type 2 diabetes, på egne præmisser

Deltagerne skal omkostningsfrit kunne fortsætte deres "nye" livsstil

Alle pensionister og efterlønsmodtagere kan gratis træne på kommunens seniorcentre.

Diabetesskolen i Gladsaxe Kommune

- Start januar 2012
- Holdstart hvert kvartal
- Holdstørrelse 12 deltagere
- Målgruppe: Borgere med type 2 diabetes og deres pårørende
- Lægehenvielse påkrævet
- Forudsætninger: skal kunne forstå og tale dansk, samt indgå i en gruppe
- Mødepligt for alle
- Varighed 17 måneder
- Deltagerinddragelse
- Sted: Gladsaxe kommunes Forebyggelsescenter
- Vedligeholdelse: Diabetes cafeer hvert halve år
- Meddelelser via sms.

DD2 projekt

Målet er at et øget dagligt fysisk aktivitetsniveau kan opnås og fastholdes hos ny diagnosticerede type 2 patienter, og at det vil forbedre prognosen, særligt i forhold til hjerte kar sygdom.

Inklusion til DD2

- Deltagerne inkluderes til DD2 studiet efter eget ønske
- Der er ingen forskel på deltagelse i Diabetesskolen
- Inklusion foregår enten via Steno Diabetes Center eller egen læge

- Alle deltagere med type 2 diabetes, uanset varighed, kan deltage i DD2 projektet
- Alle deltagere på Diabetesskolen understøttes med en Jukudai Mate (skridttæller)

"Japansk gå træning hjælper sukkersyge.

Intervalgang giver type 2 patienter færre gener af sygdommen og større livskvalitet"

- I praksis bliver forsøgspersonerne understøttet med en avanceret japansk skridt tæller, en Jukudai Mate, som bliver kalibreret af gå instruktøren, som også skal finde ud af deltagerens fysiske aktivitetsniveau. (skridttælleren kan aktuelt kun anskaffes til dette projekt)
- Der kommer en advarsels lyd, hvis man går for langsom i det hurtige interval, og der er brug for at speede lidt op. Men der kommer også en glad melodi, når man har klaret 3 minutter i høj hastighed. Systemet bygger på "belønning"

Intervaltræning:

Intervaller af 3 minutters varighed. 30 minutter x 3/uge

Skridt tælleren aflæses hver 6. uge

Patienterne har selv ansvaret for motion, og de er glade for at få "tal på motion"

En App som kan bruges på I/Smart phones og iPods er under udvikling, og lanceres på Diabetes Up-date. Udkommer marts 2013.

Hele præsentationen findes på FSDS hjemmesiden.

Referent Tove Amby