

Hvad er problematikken?

- Cirka 150 gravide kvinder får hvert år konstateret svangerskabsdiabetes i optageområdet for Hospitalsenheden Vest.
- Generelt har kvinderne brug for viden om risikofaktorer for sig selv og for deres barn.
- Kvinderne har behov for mere information om betydning af screening, amning, fysisk aktivitet og generelt om forebyggende muligheder.

Hvad er risikoen ved svangerskabsdiabetes?

- 50 % udvikler diabetes indenfor 10 år
- Større risiko for at udvikle hjerte-kar sygdom
- Risiko for at barnet udvikler overvægt og diabetes
- Risiko for at ægtefælle/partner udvikler diabetes

Hvad har positiv effekt på forebyggelse af diabetes?

- Amning (nedsætter risiko med op til 35 %)
- Øget fysisk aktivitet (nedsætter risiko med 30 %)
- Vægttab (nedsætter risiko med 50 %)
- Behandling med metformin eller glitazoner (nedsætter risiko med 30-50 %)
- Screening (nedsætter blodglukose)

Om studierne:

Den systematiske litteraturgennemgang

Titel: Diabetes prevention programs for women after gestational diabetes: an overview of reviews.

Resultaterne bygger på i alt 18 systematiske reviews, heraf 11 med kvantitative primærstudier og 7 med kvalitative eller blandede primærstudier. Hovedparten af livsstilsprogrammer (diæt, fysisk aktivitet) og amning viste effekt på reduktion af postpartum incidens af diabetes.

Den kvalitative undersøgelse

Titel: Women's view on motivational factors for lifestyle changes after gestational diabetes and implication for diabetes prevention interventions.

Resultaterne bygger på syv fokusgruppinterview med kvinder, der har erfaring med svangerskabsdiabetes og har ikke/har udviklet diagnosen diabetes. Fokus for interviewene var kvindernes oplevelse af graviditetsdiabetes samt erfaringer med og ideer til forebyggende initiativer.

Forebyggende efterfødselsprogram for kvinder med svangerskabsdiabetes

Forslagene bygger på resultater fra et forskningsprojekt (med to studier: et systematisk litteratur- og et kvalitativt studie) fra Hospitalsenheden Vest



Projektet er gennemført i et tværfagligt samarbejde mellem flg.:

Vibeke Lynggard, tværsektoriel koordinator for Steno partner & Forskningssygeplejerske Hjerteforskningssklinikken, Hospitalsenhed Vest
Jens Juel Christiansen, speciallæge & Steno Partner koordinator, Med. Afd. Hospitalsenhed Vest
Rubab Hassan Agha Krogh, overlæge, Gyn.-Obs. Afd. Hospitalsenhed Vest
Finn Friis Lauszus, overlæge, Gyn.Obs. afd., Hospitalsenhed Vest
Ulla Svendsen, leder, Sundhedscenter Vest, Tarm
Jane Boelskifte, praktiserende læge, hospitalspraksiskonsulent, lægerne i Vildbjerg
Helle Terkildsen Maindal, professor, Institut f. Folkesundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
Anneli Sandbæk, professor, Steno Diabetes Center - Viden og Udvikling
Claus Vinther Nielsen, professor, DEFACTUM, Hospitalsenhed Vest & Aarhus Universitet
Anne-Mette Momsen, seniorforsker, DEFACTUM, Region Midtjylland
Lisbeth Ørtenblad, seniorforsker, DEFACTUM, Region Midtjylland

Kontaktoplysninger:

Vibeke Lynggard, viblyn@rm.dk, Tel. 7843 6244
Anne-Mette Momsen, Anne.Mette.Momsen@rm.dk, Tel. 3082 8189
Lisbeth Ørtenblad, Lisbeth.Oertenblad@stab.rm.dk, Tel. 6130 4655

Tilrettelæggelse af forebyggende tilbud

Af betydning for kvindernes deltagelse i efterfødselstilbud

- Rekruttering under graviditet eller tidligt efter fødsel
- Personlig kontakt bedst – ellers telefonisk kontakt
- Invitationer og påmindelser
- Social støtte er vigtig for tilbuddets succes

Tilbuddets forudsætninger

- Gratis tilbud
- Tidlig indsats (gerne med start under graviditet/barsel)
- Motivere med argumenter til fordel for barnet
- Individuelt tilpassede diættilbud
- Støtte og undervisning fra sundhedsprofessionelle
- Patientuddannelse med fokus på at øge self-efficacy
- Familieforankret tilbud

Tilbuddets form

- Gruppesessioner
- Ca. en gang om måneden, 6-8 gange
- Start 3-6 mdr. efter fødsel
Evt. start under graviditet ('windows of opportunity', hvor man har tid samt fokus på barnet; vigtige motivationsfaktorer på det tidspunkt)
- Varighed op mod ca. 1 år
- Opfølgning ½-1 år efter endt forløb (mødes på hold 1-2 gange med fokus på fastholdelse af livsstilsændringer)
- Mulighed for at fortsætte selvstændigt (uden sundhedsprofessionelle) efter forløb

Tilbuddets indhold

- Livsstilsintervention (amning, sund kost, øget fysisk aktivitet)
- Oplysning om amning og fysisk aktivitets positive effekter
- Opprioritering af motion
- Fokus på integrering af motion i hverdagen
- Gå ture sammen i gruppen
- Hjælp til at indføre træning som et familieanliggende
- Konkrete vejledninger til nem og hurtigt tilberedt kost
- Lave mad og spise sammen i gruppen
- Fokus ikke kun på diæt/vægttab/motion – men også på familiens livskvalitet
- Fokus på hverdagsliv og arbejdsliv som fundament for livsstilsændringer
- Fokus på livsstil som et familieanliggende

Tilbuddets medarbejdere

- Ledes af en gennemgående person (kvalificeret sundhedsfagligt personale)
- Gerne gæsteundervisere med ekspertise
- Mulighed for en psykolog eller coach som del af forløbet (fokus på hvorfor det er svært at ændre og hvordan man kan fastholde en sund livsstil)

Tilbuddets placering

- Uproblematisk at køre efter tilbuddet – kvinderne er vant til transport i Vestjylland
- Hvis muligt: samle kvinder og deres familier fra samme lokalområde – større mulighed for at fastholde samværet i gruppen efter forløb
- Kommunalt regi

Påmindelser fra ansvarlige aktører

- Glukosebelastningstest
- Årlige blodprøvekontroller
- Mulighed for forløb