

S8. VÆGTSTIGNING VED INSULINBEHANDLING

FORMÅLET med øvelsen er at sætte ord på og afklare patientens eventuelle bekymringer om insulin og vægtstigning. Fokus er på patientens adfærd og vaner, hvad angår mad, drikke og motion for at skabe forståelse for, hvordan de tre elementer indvirker på styring af insulin og vægt. Afhængig af hvad samtalen bringer, kan man tale om muligheder for at kombinere insulindosering med begrænset vægtstigning.

PRAKTISK Tag udgangspunkt i øvelsesark S8 og behovet for at intensivere behandlingen med insulin ved at bruge illustrationsarkene A og B og de ikoner, der er specielt relevante for den konkrete patient med hensyn til vægt og vægtstigning (insulinresistens, egen insulinproduktion, mad og drikke, motion, ny medicintype). Tal om patientens adfærd med hensyn til at spise, drikke og motionere/røre sig ud fra skala-øvelser. Notér konkrete muligheder for at begrænse/forhindre vægtstigning. Hav illustrationsarkene A-D liggende fremme til inspiration og overblik.

Tag inden samtalen en kopi af øvelsesarket, som kan downloades på www.steno.dk
Giv patienten det udfyldte ark med hjem, og tag selv en kopi.


TRIN FOR TRIN

- Forklar kort, hvad øvelsen går ud på.
- Lad patienten om muligt selv skrive/sætte krydser og sætte relevante ikoner på arket.
- Tal om den nuværende situation ved hjælp af illustrationsark, og indsæt relevante ikoner.
- Har man lige arbejdet med øvelse S5, 'Behandling af type 2 diabetes' og/eller øvelse S6, 'Min medicin', kan de bruges som udgangspunkt.
- De tre skala-øvelser kan bruges til at tale om patientens adfærd med hensyn til sund mad og drikke og motion. Spørg ved en score under 6-7 til motivation og til muligheder, viden og ressourcer for at afklare, hvilken støtte patienten har brug for.
- Husk undervejs at anerkende det, patienten allerede gør.
- Prøv at identificere forskellige muligheder for at undgå vægtstigning. Mulighederne kan senere danne grundlag for mål-arbejdet i 'Mål og plan'-øvelse (del 2).


ØVELSESARK S8

VÆGTSTIGNING VED INSULINBEHANDLING


Se på illustrationsark A-D og indsæt relevante ikoner for din situation.

0 |  | 10


I hvor høj grad spiser jeg sundt?
På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er 'slet ikke' og 10 er 'meget'

0 |  | 10

I hvor høj grad drikker jeg sundt?
På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er 'slet ikke' og 10 er 'meget'

0 |  | 10

I hvor høj grad får jeg rørt mig?
På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er 'slet ikke' og 10 er 'meget'

0 |  | 10

Hvilke muligheder har jeg for at begrænse vægtstigning?

.....

.....

steno
diabetescenter