

TEMA 2: Diabetes og fysisk aktivitet

ØVELSE: Fysisk aktivitet og diabetes

Anbefalet

Formål

At deltagerne opnår fælles viden om og erfaring med, hvordan fysisk aktivitet påvirker kroppen, når man har type 2- diabetes.

At deltagerne lærer at måle blodsukker og får forståelse for, hvordan fysisk aktivitet og blodsukkermåling kan bruges i hverdagen med diabetes.

Om øvelsen

Denne firdelte øvelse er en kombination af oplæg og konkrete øvelser, som sammen skal gøre det synligt for den enkelte deltager, at de med (mere) fysisk aktivitet i hverdagen kan påvirke deres liv med diabetes i en positiv retning.

Første del af øvelsen er et oplæg, som skal give deltagerne en grundlæggende forståelse for, hvad fysisk aktivitet er.

Underviser udarbejder et oplæg, der indeholder følgende:

- Hvad er motion/fysisk aktivitet?
- Gevinster ved at træne/være fysisk aktiv, når man har type 2-diabetes
- Fysisk aktivitets påvirkning på blodsukkeret
- Anbefalingerne for fysisk aktivitet og hyperglykæmi
- Fysisk aktivitet og følgesygdomme
- "Borg-skalaen".

Anden del af øvelsen giver deltagerne praktisk erfaring med at måle blodsukker. Når deltagerne selv måler deres blodsukker før og efter fysisk aktivitet, ser deltagerne, hvordan fysisk aktivitet påvirker blodsukkeret. Øvelsen giver desuden mulighed for, at deltagerne får reflekteret over blodsukkerværdier hos sig selv og hos andre og derfor opnår en større forståelse for, at det er individuelt, hvordan og hvad der påvirker blodsukkeret.

- Vær opmærksom på, at nogle deltagere kan have angst for nåle og angst for at stikke.
- Vær opmærksom på, at deltagerne kan have forskellige blodsukkerapparater.
- Hvis deltagerne ikke har bevilling på hjælpemidler til blodsukkermåling informeres om procedure for dette, så de har mulighed for at anskaffe sig et under forløbet.
- Hvis mange af deltagerne ikke har et blodsukkerapparat, og kommunen har svært ved at stille et til rådighed, kan det samme apparat anvendes.

I tredje del af øvelsen skal deltagerne være fysisk aktive og afprøve intervaltræning. Det er vigtigt, at deltagerne kan mærke og aktivt reflekterer over de forskellige puls niveauer. Underviseren vælger selv hvilken form for intervaltræning, der anvendes for eksempel intervalgang eller cirkeltræning, og sammensætter træningen, så deltagerne uanset niveau har mulighed for at få pulsen op efter gældende anbefalinger. Det vigtigste er, at deltagerne får pulsen både op og ned.

Fjerde del af øvelsen giver deltagerne mulighed for at måle blodsukkeret igen og se, om den fysiske aktivitet har påvirket blodsukkeret, og hvordan det er påvirket.

- Vær opmærksom på, at blodets gennemstrømning påvirkes af fysisk aktivitet, og derfor er "mere flydende" efter træning.
- Der kan være deltagere, der oplever, at blodsukkeret stiger. I dette tilfælde er det vigtigt, at underviseren opfordrer særligt til, at deltageren måler blodsukker senere, og forklarer mulige årsager til stigningen.



◀◀ **Forberedelse**

Deltagerne skal medbringe eget måleapparat til undervisningen, hvis de har et.

Hvis deltagerne ikke har et apparat, skal der være mulighed for at låne/få et ved kommunen.

Underviseren skal på forhånd vide, om nogle af deltagerne har særlige udfordringer, så øvelserne kan tilpasses.

Deltagerne skal forud for modul 5 informeres om at de skal møde op i tøj og sko, som de kan være aktive i.

Sådan igangsættes øvelsen

Del 1: Diabetes og fysisk aktivitet

1. Underviseren holder oplæg om fysisk aktivitet og dens virkning på fysik, psyke og blodsukker.
2. Deltagerne får mulighed for at spørge ind til oplægget og eventuelt komme med egne erfaringer om emnet.

Del 2: Introduktion til blodsuktermåling

1. Underviseren introducerer øvelsen om blodsuktermåling og pointerer, at det er frivilligt. Øvelsen kan laves på to forskellige måder:
 - Underviseren viser proceduren først, og lader derefter deltagerne gøre det selv. Underviseren går rundt i lokalet og hjælper individuelt, hvis der er udfordringer.
 - Der måles blodsukker i fællesskab. Deltagerne og underviseren gennemgår og udfører procedure for blodsuktermålingen sammen. Eventuelle spørgsmål og udfordringer tages i plenum.
2. Resultaterne af blodsuktermålingerne drøftes, og deltagerne kan sammenligne deres egne værdier med de anbefalede værdier.

Del 3: Fysisk aktivitet

1. Underviseren introducerer til øvelsen/øvelserne og fremgangsmåden. Der trænes aktivt i ti minutter, hvorefter der strækkes ud.
2. Underviseren gennemfører øvelsen/øvelserne sammen med deltagerne og motiverer/guidet deltagerne undervejs.
3. Under udstrækning, hvor pulsen kommer ned, fortæller underviseren, hvordan fysisk aktivitet kan påvirke blodsukkeret på forskellige måder, og hvor lang tid fysisk aktivitet kan have indvirkning på blodsukkeret.
4. Som afslutning på øvelsen spørger underviseren, hvordan deltagerne oplevede træningen.

Del 4: Øvelse - blodsuktermåling efter aktivitet

1. Underviseren gennemgår øvelsen og forklarer formålet.
2. Deltagerne måler deres blodsukker, og underviseren kan vejlede ved behov.
3. Underviseren spørger ind til resultaterne, og deltagerne kan sammenligne med deres tidligere målinger.
4. Underviseren kan gentage nogle af gevinsterne ved at være fysisk aktiv, når man har diabetes, og hvordan blodsukkeret påvirkes.
5. Deltagerne opfordres til at måle blodsukker igen, når de kommer hjem eller efter en halv time for at se, hvad der er sket.





MATERIALER



- Roll-up figuren med tilhørende magnetbrikker.
- Blodsukkerapparater, teststrimler, lancetter til fingerprik eller engangs-fingerprikker medbringes hjemmefra eller lånes.
- Håndsprit eller mulighed for håndvask.
- Servietter eller vat til aftørring efter blodsuktermåling og eventuelt kanyleboks.
- Stopur, kegler, elastikker eller andet træningsudstyr.



- Powerpoint-skabelon downloades fra **www.levlivet.online**
- Inspirationsmaterialer findes i materialekataloget på **www.levlivet.online**
- "Borg-skalaen" printes fra **www.levlivet.online**

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Hvis nogle af deltagerne er vant til at måle blodsukker, kan de hjælpe med fremvisningen og støtte de andre. De kan eventuelt fortælle om, hvordan de bruger blodsuktermålingerne i hverdagen.
- Hvis nogle af deltagerne er i god form kan øvelserne gradueres.
- Sørg for, at alle deltagerne kan høre dig, når du giver instrukserne undervejs.
- Underviseren kan eventuelt lave en kurve over blodsukre målt før aktivitet og blodsukre efter aktivitet for at visualisere eventuelle fald/stigninger, som kan bruges til opfølgning på næste modul.
- Roll-up figuren med tilhørende magnetbrikker kan eventuelt anvendes til at fortælle ud fra, enten ved at underviseren fortæller eller ved, at deltagerne selv sætter brikker på.