



Type 2-diabetes og motion

Diabetesforeningen mener, at et individuelt tilrettelagt træningsforløb skal integreres i behandlingen af type 2-diabetes. Motion er et vigtigt element i diabetesbehandlingen, men en undersøgelse fra Diabetesforeningen viser, at en stor andel af mennesker med type 2-diabetes ikke får støtte til at dyrke motion, selvom de ønsker det.

BAGGRUND

Motion er et vigtigt element i behandlingen af diabetes, og de positive effekter af motion for mennesker med type 2-diabetes er veldokumenteret. Regelmæssig fysisk aktivitet øger insulinfølsomheden og kan nedsætte blodsukkeret hos mennesker med type 2-diabetes. Man kan derved nedsætte behovet for medicin og ofte udskyde eller forhindre, at man skal have insulin. En undersøgelse fra Diabetesforeningen viser, at cirka 90 procent med type 2-diabetes oplever, at et øget motionsniveau har haft positiv eller meget positiv betydning for helbred og livskvalitet¹.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at mennesker med type 2-diabetes får et superviseret og individuelt tilrettelagt træningsforløb på mere end ti uger og med en frekvens på to til tre gange om ugen²

Alle kommuner har tilbud til borgere med type 2-diabetes, hvor tilbuddet om fysisk aktivitet generelt er en del af et forløbsprogram eller patientuddannelse, og tilbuddet er derfor en kombination af flere elementer. De kommunale tilbud er forskelligartede og ofte gruppebaserede.

1 Livsstilsændringer – en undersøgelse af, hvad der fremmer og hæmmer livsstilsændringer blandt Diabetesforeningens medlemmer (2014)

2 Anbefalinger for tværsektorielle forløb for mennesker med type 2-diabetes. Sundhedsstyrelsen (2017)

Opdateret 09-09-2020

For mere information kontakt:

Politisk sekretariat
pol@diabetes.dk



UDFORDRINGER

Det kan være mange barrierer forbundet med fysisk aktivitet for eksempel praktiske barrierer (fysiske begrænsninger og adgang til tilbud), manglende opbakning og manglende motivation³. Der er begrænset viden om, hvilke motiver og barrierer, der er medvirkende til at få flere med type 2-diabetes til at tage imod træningstilbud og fastholde fokus på fysisk aktivitet. Der er ligeledes begrænset viden om, hvordan den enkelte forbliver fysisk aktiv efter deltagelse på tidsbegrænsede træningsforløb i kommunen. Flere ophører med fysisk træning, når kommunens tilbud slutter. Derfor skal det prioriteres at hjælpe den enkelte med at fastholde fokus på fysisk aktivitet, hvilket med fordel kan ske i samarbejde med civilsamfundet.

Mere end 60 procent af mennesker med type 2-diabetes mener, at den største udfordring ved at leve med type 2-diabetes er at dyrke tilstrækkeligt motion⁴

En undersøgelse fra Diabetesforeningen viser, at 40 procent af mennesker med type 2-diabetes ikke har fået støtte i sundhedsvæsenet (for eksempel lægen) til at få bevæget sig – selvom mange med type 2-diabetes mener, at den vigtigste motivation for at ændre vaner er, at en læge/behandler opfordrer, opmuntrer og rådgiver den enkelte til ændring af vaner¹. Samtidig oplever 36 procent af mennesker med type 2-diabetes, at de ikke har fået henvisning til kommunale motionshold eller træningstilbud inden for de seneste fem år, selvom de gerne ville have haft tilbudet⁵.

DIABETESFORENINGEN MENER

Alle med type 2-diabetes skal tilbydes et individuelt tilrettelagt træningsforløb og støtte til at fastholde fysisk aktivitet.

- Der skal sikres systematisk henvisning fra diabetesbehandleren, som oftest er den praktiserende læge, til et individuelt tilrettelagt træningsforløb i kommunen – både ved diagnosen og efter behov.
- En national sundhedsaftale skal sikre, at de kommunale tilbud følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger for træningsforløb for mennesker med type 2-diabetes.
- Der bør etableres systematisk brobygning mellem kommunale træningstilbud og træningstilbud i civilsamfundet.

3 Booth, A.O., et al., Diet and physical activity in the self-management of type 2 diabetes: barriers and facilitators identified by patients and health professionals. Primary health care research & development, 2013. 14(3): p. 293-306

4 Behandling af type 2-diabetes 2019 – selvrapporterede data. Diabetesforeningen (2020)



Diabetesforeningen udvikler forskellige motionstilbud i samarbejde med kommuner og andre foreninger, så mennesker med diabetes får flere muligheder for at kunne dyrke motion i fællesskab med andre. Vi tilbyder for eksempel motivationsgrupper, motionsfodbold, håndboldfitness, gangfællesskaber m.m. Diabetesforeningen vil fortsat samarbejde om at udbrede og udvikle vores motions- og motivationstilbud, og sikre brobygning mellem kommunale forløb og træningsforløb i civilsamfundet.