

# Innhold

<b>Forord</b> .....	13
---------------------	----

<b>Innledning</b> .....	14
-------------------------	----

## Del 1 Diabetesregulering – et komplekst samspill

<b>1 Sykdomslære</b> .....	19
Definisjon av diabetes.....	20
Klassifisering.....	20
<i>Type 1-diabetes</i> .....	21
<i>Type 2-diabetes og metabolsk syndrom</i> .....	24
<i>Andre spesifikke diabetesformer</i> .....	28
<i>Svangerskapsdiabetes</i> .....	31
Diagnostikk.....	32
<i>Diagnostisering</i> .....	32
<i>Etiologi</i> .....	32
<i>Screening av diabetes i befolkningen</i> .....	35
<i>HbA<sub>1c</sub></i> .....	36
<i>Videre utredning etter at diagnosen diabetes er stilt</i> .....	37
Forekomst av diabetes.....	37
Behandlingsstrategier.....	38
<i>Levevaner</i> .....	39
<i>Blodsukkersenkende legemidler</i> .....	40
<i>Transplantasjon av pancreas eller øyvev</i> .....	49
<i>Behandling av hypoglykemi</i> .....	50
Forebygging av type 2-diabetes og nedsatt glukosetoleranse.....	54
Hyperglykemi og assosierte komplikasjoner.....	55
<i>Ketoacidose</i> .....	55
<i>Non-ketotisk hyperosmolært koma</i> .....	56

Mikro- og makrovaskulære senkomplikasjoner .....	56
<i>Mikrovaskulære komplikasjoner</i> .....	57
<i>Makrovaskulære komplikasjoner</i> .....	61
Andre komplikasjoner .....	63
Svangerskap og diabetes .....	64
Polycystisk ovariesyndrom (PCOS) .....	65
Diabetes og antikonsepsjon .....	66
Overvektskirurgi .....	66
Årskontroll .....	66
Referanser .....	67
<b>2 Forebygging og behandling av fotsår</b> .....	<b>74</b>
Bakgrunn .....	74
Å identifisere risikofaktorer .....	75
<i>Perifer nevropati</i> .....	76
<i>Iskemi</i> .....	77
<i>Andre risikofaktorer</i> .....	78
Forebyggende tiltak .....	78
<i>Inspeksjon av føttene</i> .....	78
<i>Behandling av hyperkeratose og negleforandringer</i> .....	80
<i>Inspeksjon av sko og fotsenger</i> .....	80
<i>Opplæring i inspeksjon og fotstell og bruk av fottøy</i> .....	81
Når fotsår har oppstått .....	83
Lokalbehandling av sår .....	84
<i>Inspeksjon</i> .....	85
<i>Rengjøring</i> .....	85
<i>Opprensning</i> .....	86
<i>Bandasjevalg</i> .....	89
<i>Andre behandlingsformer</i> .....	92
<i>Avlastning og immobilisering</i> .....	94
<i>Evaluering og dokumentasjon</i> .....	96
Referanser .....	96
<b>3 Praktiske ferdigheter</b> .....	<b>101</b>
Blodsuktermåling .....	102
<i>Hensikt med og bruk av blodsuktermåling</i> .....	102
<i>Måling av ketoner i urin eller blod</i> .....	105
<i>Praktisk gjennomføring av blodsuktermåling</i> .....	106
<i>Utstyr til blodsuktermåling; kvalitetssikring og feilkilder</i> .....	107
Injeksjon av insulin .....	109
<i>Oppstart med insulin – utfordringer hos barn, ungdom og voksne</i> .....	110
<i>Praktisk gjennomføring av insulininjeksjon</i> .....	111
Insulinpumpe .....	117
<i>Hvordan virker en insulinpumpe?</i> .....	117
<i>Insulinpumpe eller insulinpenn – fordeler og ulemper</i> .....	118
<i>Insulinpumpe med kontinuerlig vevssuktermåler</i> .....	119
Referanser .....	119

<b>4 Kostens betydning ved diabetes</b> .....	123
Et sykdomsforebyggende kosthold til nytelse og glede.....	123
Kosthold og blodsukkerregulering .....	124
<i>Hvordan påvirker kostholdet blodsukkerreguleringen?</i> .....	124
<i>Måltidsmønster</i> .....	126
<i>Glykemisk indeks og glykemisk belastning</i> .....	126
<i>Karbohydratvurdering som hjelpemiddel i dosering av insulin</i> .....	128
<i>Kost for optimal helse: forebygging av</i> <i>hjerte- og karsykdom er ekstra viktig ved diabetes</i> .....	129
Den vanskelige vekta .....	134
<i>Overvekt og insulinresistens</i> .....	134
<i>Insulinbehandling og vektøkning</i> .....	135
<i>Forebygging av overvekt og type 2-diabetes</i> .....	136
<i>Behandling av overvekt</i> .....	136
Kostrådgivning i praksis.....	139
<i>Endring av levevaner er krevende</i> .....	139
<i>Livssituasjon og motivasjon avgjør kostråd</i> .....	139
<i>Kun nødvendige endringer</i> .....	140
<i>Et kosthold til å leve lenge og godt med</i> .....	142
<i>Kost hos eldre med diabetes</i> .....	142
<i>Hjelpemidler og samarbeidspartnere i kostrådgivningen</i> .....	143
Referanser .....	144
<b>5 Fysisk aktivitet</b> .....	147
Fysisk aktivitet og type 1-diabetes .....	148
Fysisk aktivitet og type 2-diabetes .....	152
Undersøkelse før oppstart av fysisk aktivitet .....	153
Forebygging av type 2-diabetes ved fysisk aktivitet .....	153
Konkurransedrett og diabetes .....	154
<i>Diabetesteamets rolle</i> .....	155
Referanser .....	156

## Del 2 Psykiske og psykososiale aspekter ved diabetes

<b>6 Livskvalitet ved kronisk sykdom</b> .....	161
Kjennetegn ved kronisk sykdom .....	162
Typologi for kronisk sykdom .....	163
Hvordan er det å leve med en kronisk sykdom som diabetes? .....	166
<i>Hva er livskvalitet?</i> .....	166
<i>Studier av diabetes og livskvalitet</i> .....	167
Måling av livskvalitet i klinisk praksis .....	169
Referanser .....	169

<b>7 Følelsesmessige reaksjoner ved type 1-diabetes</b> .....	172
Rammer for tilnærming.....	172
<i>Rollefordeling mellom pasient og diabetessykepleier</i> .....	172
<i>Sykdomsforløp</i> .....	173
<i>Den biopsykososiale modellen</i> .....	174
Om følelser.....	174
<i>Teoretisk grunnlag</i> .....	174
<i>Definisjon av følelser</i> .....	175
<i>Stress og krisereaksjoner</i> .....	175
Teoretiske rammer for klinisk praksis.....	176
<i>Profesjonell holdning</i> .....	176
<i>Irrasjonelle faktorer hos den som søker hjelp</i> .....	177
<i>Følelsesmessige reaksjoner i sykdomsforløpet</i> .....	179
<i>Følelsesmessige reaksjoner i de ulike sykdomsfasene</i> .....	179
<i>Kriser</i> .....	180
<i>Ustabile faser</i> .....	182
<i>Stabile faser</i> .....	183
Referanser.....	184
<b>8 Psykisk helse og type 1-diabetes</b> .....	186
Psykiske problemer og psykisk lidelse ved type 1-diabetes.....	187
<i>Type 1-diabetes og angstlidelser</i> .....	187
<i>Type 1-diabetes og depresjon</i> .....	189
<i>Type 1-diabetes og personlighetsforstyrrelser</i> .....	190
<i>Type 1-diabetes og spiseforstyrrelser</i> .....	191
Møter og mestring	
– ulike tilnærminger ved type 1-diabetes og psykiske problemer.....	192
<i>Når motivasjonen mangler</i> .....	192
<i>Når angsten styrer livet</i> .....	194
<i>Når problemene er likegyldighet og initiativløshet</i> .....	195
<i>Når alt ser svart ut</i> .....	197
<i>Når det stabile er ustabilitet</i> .....	198
<i>Når lav selvfølelse er problemet</i> .....	200
Konsekvenser av psykiske lidelser for personer med type 1-diabetes.....	201
Referanser.....	202

## Del 3 Undervisning og læring, motivasjon og mestring

<b>9 Diabetes i et brukerperspektiv</b> .....	205
Diabetes i vekst.....	205
<i>Utviklingen kan bremses</i> .....	206
Å leve med diabetes.....	208
Fra brikke til aktør.....	209

Fra lydighet til selvstendighet.....	210
Brukermedvirkning.....	210
Differensiert helsetjeneste.....	211
Helseøkonomi.....	212
Diabetesutfordringer.....	214
Referanser.....	214

## **10 Den individuelle veiledningssamtalen – nøkkel til bedret mestring?**

<b>10 Den individuelle veiledningssamtalen – nøkkel til bedret mestring?</b> .....	216
Diabetes – store krav til egenansvar.....	216
Diabetesrelaterte utfordringer.....	218
Behov for en integrert tankemodell.....	219
Motivasjon gjennom kommunikasjon.....	219
<i>Hva er motivasjon?</i> .....	219
<i>Å motivere gjennom kommunikasjon – sykepleierens rolle</i> .....	222
Relasjonen mellom motivasjon og læring.....	223
<i>Læring – et sprang i ny innsikt og ferdighet?</i> .....	224
<i>Å fremme læring gjennom veiledning</i> .....	225
Relasjonen mellom læring og mestring.....	228
<i>Å mestre – håndtering av et nytt liv med diabetes</i> .....	228
Relasjonen mellom motivasjon, læring og mestring – en oppsummering.....	230
Referanser.....	233

## **11 Opplæring, undervisning og veiledning**

<b>11 Opplæring, undervisning og veiledning</b> .....	237
Begrepsavklaringer.....	237
Diabeteshåndtering – et komplisert samspill av mange faktorer.....	239
<i>Hensikt og mål med opplæringstiltak</i> .....	239
<i>Ulike typer lærings- og mestringstiltak</i> .....	241
<i>Organisering av læringstiltak</i> .....	242
<i>Evaluerings</i> .....	248
Referanser.....	250

## **12 Organisering av helsetjenesten og tverrfaglig samarbeid**

<b>12 Organisering av helsetjenesten og tverrfaglig samarbeid</b> .....	254
Modell for diabetesomsorg.....	255
<i>Samfunnet og helsesystemet</i> .....	256
<i>Støtte og veiledning</i> .....	258
<i>Organisering av helsetjenester</i> .....	259
<i>Beslutningsstøtte</i> .....	261
<i>Kliniske informasjonssystemer</i> .....	262
Konstruktivt samarbeid – brukermedvirkning og tverrfaglig team.....	263
Referanser.....	264

## Del 4 Diabetes i et livsløps- og kulturperspektiv

<b>13 Diabetes i et livsløpsperspektiv</b> .....	269
Livsfaser og behandlingsfilosofi .....	269
<i>Diabetes i lys av alder og psykososial utvikling</i> .....	269
<i>Behandlingsfilosofi</i> .....	271
Diabetes hos barn og ungdom .....	274
<i>Diabetes i spedbarns-, småbarns- og førskolealderen (0–6 år)</i> .....	274
<i>Diabetes i tidlig skolealder (6–12 år)</i> .....	281
<i>Diabetes i ungdomsårene (12–19 år)</i> .....	285
Diabetes hos voksne og eldre .....	296
<i>Diabetes i tidlig voksenalder (19–40 år)</i> .....	296
<i>Diabetes i midtlivsfasen (40–65 år)</i> .....	301
<i>Diabetes i sen voksenalder og i alderdommen (over 65 år)</i> .....	304
Referanser .....	311
<b>14 Type 2-diabetes i et globalt og kulturelt perspektiv</b> .....	316
Kultur som risikofaktor .....	317
«Vestliggjøring» som risikofaktor .....	318
Økonomi .....	320
Kultur som faktor i forebygging av diabetes og av komplikasjoner .....	320
Kulturspesifikke tilnærminger .....	322
Veier videre .....	323
Referanser .....	324
<b>15 Diabetes i et kulturperspektiv – veiledning til personer med minoritetsbakgrunn</b> .....	327
Kultursensitivitet .....	328
Diabetes, helse og sykdom .....	328
Ulike religioner – ulike skikker .....	330
Kosttradisjon og ernæringskunnskap .....	331
Alternativ medisin .....	333
Utdanningsnivå og språkbarrierer .....	334
<i>Bruk av tolk</i> .....	335
Referanser .....	336

## Del 5 Forskning, fagutvikling og formidling

<b>16 Forskning og fagutvikling</b> .....	339
Tradisjonell biomedisinsk forskning .....	339
Betydningen av sykepleiefaglig og annen helsefaglig forskning .....	339
Aktuelle områder å prioritere i framtidig forskning og fagutvikling .....	340

<i>Forskning og fagutvikling knyttet til støtte og veiledning til egenomsorg</i> .....	341
<i>Forskning og fagutvikling knyttet til organisering av helsetjenester</i> .....	342
<i>Forskning og fagutvikling knyttet til beslutningsstøtte</i> .....	343
<i>Forskning og fagutvikling knyttet til kliniske informasjonssystemer</i> .....	343
Å tilrettelegge for systematisk fagutvikling i klinisk praksis	
– aktuelle modeller.....	344
«Journal clubs» – samarbeid om å lese og forstå forskning.....	346
<i>Kliniske fagringer – samarbeid som stimulerer</i>	
til å reise spørsmål med relevans for egen praksis .....	347
Eksisterende forskerutdanning i Norge på mastergrads- og ph.d.-nivå .....	348
Oppbygging av gode forskningsmiljøer og nettverkssamarbeid.....	349
Referanser .....	350
<b>17 Fra idé til prosjekt til formidling</b> .....	353
Å skrive en prosjektbeskrivelse .....	353
<i>Utforming av prosjektbeskrivelse ut fra ulike hensikter</i> .....	356
Formidling .....	359
Å skrive et sammendrag .....	360
Å lage en posterpresentasjon .....	360
Å skrive artikkel .....	362
Referanser .....	367
<b>Om forfatterne</b> .....	368
<b>Stikkord</b> .....	370