



Studien som endret Bjørn Thores liv

Da Bjørn Thore Schrøen (64) ble diagnostisert med diabetes type 2, fikk han beskjed av legen om å endre levevanene sine. Først da han deltok i «Min T2D»-studien, lyktes han.

TEKST MARTE BJØRGUM FOTO ERIK HATTREM

MOTIVERT: Etter mange år som sofa-sliter har Bjørn Thore blitt motivert til å trene og spise sunnere. Det gir utslag på insulinbehovet.



STØTTE: Gjennom tolv uker har Bjørn Thore og de andre deltakerne i studien fått god støtte fra ulike fagfelt. Prosjektleder Mari Sandbakk mener at gruppeaktiviteter gir god effekt.

Bjørn Thore er nybakt pensjonist etter 30 år som lærer på Frei ungdomsskole. Han savner elevene og kolleger, men sier samtidig at nå har han endelig tid til å ta tak i helseutfordringer. Motivasjonen til det har aldri vært til stede, ikke før nå.

– For omtrent tolv år siden fikk jeg beskjed om at jeg var i forstadiet til å utvikle diabetes type 2. Anbefalingene var tydelige fra fastlegen om å endre livsstil, men tror du jeg hørte på det?

På den tiden gikk det mest i usunn mat og fotballkamper på TV.

– Kort tid etter samtalen med legen fikk jeg diagnosen. Selv om jeg ble informert om hvor farlig det kunne være å ikke endre livsstil, fant jeg ikke motivasjon til å gjøre det, forteller Kristiansund-mannen.

Det å stå og gå i klasserom og skolekorridorer var ikke nok for å komme i form, og selv om Bjørn Thore spilte volleyball én gang i uka, var pusten tung og vekta høy. Som lærer underviste han hovedsakelig i «Mat og helse», det som før ble kalt heimkunnskap. Kunnskapen om ernær-

ing var på plass, men motivasjonen for å endre kostholdet på hjemmebane satt langt inne.

– Jeg leste tilfeldigvis i lokalavisa om at Helseinnovasjonssenteret i Kristiansund søkte etter deltakere til en spennende studie. Det var et slags helhetlig helseprogram for mennesker med diabetes type 2. Jeg meldte meg på og var kjempelydlig som fikk være med, forteller han.

VALG AV AKTIVITETER

«Min T2D»-studien (se ramme) starter med kartlegging av helsen og behovene til deltakerne.

– Da måles blant annet vekt, høyde, blodtrykk og langtidsblodsukker, og deltakerne må også utføre en gangtest der vi sjekker kondisjonsnivået ved studiens start, forklarer prosjektleder Mari Mørkeset Sandbakk.

Alle deltakerne i intervensjonsgruppen får sin egen kontaktperson, og i oppstartssamtalen får de se på resultatene av kartleggingen. Ut fra den kan de velge hvilke aktiviteter de ønsker å være med på. Da får deltakerne også velge om de vil være med i gruppe eller gjennomføre individuelt.

– Selv om deltakerne kan velge å gjøre mye på egen hånd, opplevde vi i første kursrunde at mange ønsket å møte opp fysisk til gruppeaktiviteter, noe vi også oppfordrer til. Flere studier viser at det å gjøre aktiviteter i grupper gir god effekt. De fleste aktivitetene kan gjøres i grupper: kostholdskurs, helsekompetansekurs, gruppesamtale med psykolog og gruppetrening, forteller Sandbakk.

– Trening er helsefremmende for alle, og som generalsekretær i Diabetesforbundet Bjørnar Allgot har sagt: Trening og kosthold er de viktigste medisinene for dem med diabetes type 2!

FRA SOFA TIL AKTIV HVERDAG

Resultatene av den nye livsstilen viste seg raskt for Bjørn Thore.

– Plutselig gikk jeg fra å være sofasliter med peanøttskåla i fanget til å trene to ganger i uka og spise sunt, forteller han.

På mandager var det utholdenhetstrening utendørs, og onsdager var det styrketrening inne på Frisklivssentralen. Andre dager var det undervisning. Opplegget ga faste rammer, og



NY HVERDAG: Etter at Bjørn Thore deltok på studien «Min T2D», har han tatt gode valg for helsa si. Mari Sandbakk er prosjektleder.

Bjørn Thore fant mening i å trene når han viste hvor, når og hvordan han skulle gjøre det.

– Gjennom hele arbeidslivet har jeg drevet med organisasjonsarbeid, og dette var et helt ypperlig opplegg for meg som liker struktur. Det er lettere å komme seg på trening når noen forventer at du møter opp. Studien pågikk i tolv uker, så vi kom skikkelig inn i det. Målet for meg var å bli mer fysisk aktiv og gå ned i vekt og midjemål. Men også å spise sunnere og å bruke mindre insulin, sier han.

Timene varierte fra gang til gang, og det ble lagt vekt på det å ha det gøy under treningen.

– Vi hadde lekpregede konkurranser, trappegang, gammeldage gymtimer og lagleker, men også mange andre treningsmetoder ble brukt. Jeg opplevde stor treningsglede, også under de tunge intervalltreningene, forteller han.

For forskningen er klar: Det er det å få opp pulsen som teller, når du skal komme i form (neste side).

BRUKER MINDRE INSULIN

Etter studien fortsatte Bjørn Thore å trene på

noe som heter Frisklivsresept. Dermed er han i gang med tolv nye uker med fysisk fostring og sunn mat.

– Nå spiser jeg kun én porsjon til middag, ikke to slik som jeg gjorde før. Jeg har kuttet ut «snavvel» i ukedagene, men kan kose meg litt i helgene. Det var vanskelig i jula, og jeg sprakk nok litt der, men det er ikke hva du spiser mellom jul og nyttår som er farlig, men hva du spiser mellom nyttår og jul, sies det, sier Bjørn Thore og ler.

Etter de første tolv ukene viste de nye testene at han hadde en klar forbedring av helsa. Midjemålet var mindre, han hadde gått ned i vekt, og den mentale helsa opplevdes bedre. Og insulin, det har han kunnet trappe kraftig ned på.

– Jeg trenger mindre insulin gjennom dagen, jeg tar hurtigvirkende insulin som regel kun til hovedmåltidet nå, så må jeg se an litt hvor mye jeg spiser utover kvelden for å se hvor mye langtidsvirkende jeg må ta til natta. Men det har også blitt mindre, sier han fornøyd.

Framtida er lys, og Bjørn Thore har funnet motivasjon til å kunne leve lenger og klare å leke med barnebarna. Så hva er det han mener

skal til for ikke å falle tilbake til gamle, usunne mønstre?

– Omlegging av vaner, tankemønster og kunnskap. Og når kunnskapen blir praktisert og man ser resultater, det er da den nye livsstilen er kommet for å bli!



Plutselig gikk jeg fra å være sofasliter med peanøttskåla i fanget til å trene to ganger i uka og spise sunt.

Motivasjon, motivasjon, motivasjon ...

Skal du legge om livsstil eller levevaner, må du være motivert for det – og for å stå i det. Prosjektleder Mari Mørkeset Sandbakk poengterer at motivasjon er den viktigste faktoren i «Min T2D»-studien.

– «Min T2D» startet med hovedtyngde på trening, men vi ser mer og mer at vi må utvide til at det handler om også psykisk helse, sier Sandbakk.

– Vi har også påkoblet en psykolog som deltakerne kan få snakke med ved behov. Vi vet at det er mange med diabetes type 2 som har underliggende barrierer som depresjon, angstlidelser og annet. Da er det ikke lett å skulle ta tak i kosthold og trening, med en slik mental sperre.

MOTIVERENDE SAMTALER

Motivasjon er nøkkelen. Blant annet blir det

brukt en teknikk med motiverende samtaler med veiledere fra Frisklivssentralene.

– Hvordan skal vi klare å motivere til en varig livsstilsendring? Pasientene har rapportert at de har manglet oppfølging, veiledning og kunnskapsheving når de har fått diagnosen diabetes type 2, og det varierer stort hvilke tilbud som finnes i de ulike kommunene.

Da er det i stor grad opp til en selv å mestre sykdommen, og det kan være tøft.

– Mange har aldri drevet med fysisk aktivitet, hvor skal man begynne? Man trenger god veiledning til å mestre en slik livsstilsendring. Det er også viktig å involvere de pårørende, og vi ønsker å legge til rette for at også familien til deltakerne kan være med på livsstilsendringen, forteller Sandbakk.

NOEN RÅD

For dem som ikke enda har tilgang til et slikt helhetlig opplegg, har prosjektlederen noen råd:

– Jeg vil oppfordre alle til å melde seg inn i Diabetesforbundet. Der får man god informasjon, støtte og også oppdateringer på hva som



Motivasjon: – Motivasjon er nøkkelen, forteller prosjektleder Mari Mørkeset Sandbakk.

Kilder: www.ntnu.no/cerg/generasjon100

Lenke til studien: www.bmj.com/content/371/bmj.m3485

foregår i forskningen. Og så er det dette om å starte i det små. Ikke tenk at du skal bite over alt på en dag og bli «helt frisk», selv om man hører suksesshistorier om det noen ganger. Gjør den fysiske aktiviteten du finner mest glede av, spis den sunne maten som du synes smaker godt. Det er viktig med gode støttespillere, og vær åpen om diagnosen din, så du trenger hjelp til noen av dem du har rundt deg.

Dette er «min T2D»-studien



- «Min T2D» er forkortelse for «min type 2-diabetes». Nettsted: www.mint2d.no
- Diabetesforbundet er søker og eier av prosjektet, som gjennomføres av Helseinnovasjonscenteret i Kristiansund med Mari Mørkeset Sandbakk som prosjektleder.
- Kristiansund og Hustadvika er pilotkommuner, men deltakerne i studien kommer fra flere av kommunene på Nordmøre og i Romsdal. Cardiac Exercise Research Group ved NTNU er forskningsansvarlig, og Helse Møre og Romsdal er med som samarbeidspartner.
- Studien utføres i frisklivssentralene, men man har også knyttet til seg sykehus, kommunepsykolog og ernæringsfysiolog. Det brukes også fysioterapeut som tilhører frisklivssentralene.
- På bakgrunn av dybdeintervjuer med både brukere, pårørende og ansatte – sammen med innsikt fra litteratur og samskapende workshoper – utviklet Helseinnovasjonscenteret et konsept der de så for seg hvordan den nye tjenesten kunne se ut.
- Første runde i august hadde 48 deltakere. Halvparten av dem er i kontrollgruppe, resten i selve testgruppen. Kontrollgruppen får tilbud om å delta på Frisklivssentralenes aktiviteter etter de tolv ukene studien varer, som et plaster på såret.
- Studien har fem fokusområder: fysisk aktivitet, kosthold, motivasjon, psykososial aktivitet og helsekompetanse.
- Det bygges et kunnskapsgrunnlag samtidig som studien gjennomføres.

- En foreløpig rapport vil komme på nyåret, og planen er å publisere resultatene i løpet av 2021. Tilbakemeldingene er så positive fra de første 48 deltakerne at man håper at undersøkelsen kan danne mønster for en nasjonal standard i oppfølging av pasienter med diabetes type 2.
- Personer mellom 25 og 75 år som er diagnostisert med diabetes type 2 kan melde seg på studien. Unntakene er mennesker som har alvorlig KOLS eller hjerte- og karlidelser. For å melde deg på kan du ta kontakt med Friskliv- og mestring i Kristiansund, eller Hustadvika friskliv.



Pulsen må opp

Under «Min T2D»-studien får deltakerne låne en treningsklokke. På den kan de følge med på ulike målinger via «PAI Health», en aktivitets-skår som forskere ved NTNU Cardiac Exercise Research Group (CERG) har vært med på å utvikle. CERG er forskningsansvarlige i studien.

– PAI Health har en poengskår der du tilegner deg poeng basert på hjerterate og hvor intensivt du trener. Det er en tankevekker for mange av deltakerne hvor viktig det er å faktisk få opp pulsen. Det holder altså ikke å bare samle skritt, for eksempel, man er nødt til å bli litt svett for å få resultater, sier Sandbakk.

Tilbakemeldingene fra deltakere på kurset har vært at klokken motiverer til trening. I CERG's studie «Generasjon 100», gjort på eldre som trener intensivt, er det lovende resultater. Blant 70–77-åringene flest i Norge overlever ni av ti de neste fem årene. I Generasjon 100-studien overlevde hele 95,4 prosent av deltakerne, forteller Sandbakk.



PS! Gode tur- og treningstips på side 60 og 56.

