

# Manual för *Bra liv med diabetes* på 1177 stöd och behandling

## Innehåll

Manual för <i>Bra liv med diabetes</i> på 1177 stöd och behandling .....	1
1. Introduktion.....	3
1.1 Vad är Bra liv med diabetes?.....	3
1.2 Vad är 1177 stöd och behandling?.....	3
1.3 För vem är Bra liv med diabetes? .....	3
1.4 Roller i Stöd & Behandling.....	3
1.5 Innan du börjar arbeta i 1177 stöd och behandling.....	3
1.6 Logga in som behandlare .....	3
2. Att genomföra Bra Liv med diabetes.....	4
2.1 Vad ingår i Bra liv med diabetes? .....	4
2.2 Så här arbetar du i Bra liv med diabetes - behandlare.....	4
2.2.1 Dina uppgifter och tidsåtgång .....	4
2.2.2 Översikt över alla dina patienter i SoB .....	4
2.2.3 Flaggor .....	4
2.2.4 Ge feedback på patientens uppgifter .....	5
2.2.5 Journaldokumentation .....	5
2.2.6 Kommunicera med patienten i SoB.....	5
2.2.7 Reservrutiner.....	5
2.2.8 Gallring av patientuppgifter .....	5
3. Utmaningar som kan uppstå under behandlingen.....	6
3.1 Patienten öppnar inte veckans avsnitt.....	6
3.2 Patienten läser inte eller svarar inte på dina meddelanden .....	6
3.3 Patienten gör inte sina uppgifter (formulär).....	6
3.4 Programmet tar längre tid än 9 veckor .....	7
3.5 Patienten vill ha fortsatt tillgång till programmet efter avslut .....	7

4. Veckornas innehåll och struktur.....	7
4.1 Allmänt .....	8
4.1.1 Feedback för att skapa beteendeförändring.....	8
4.1.2 Startmeddelande – förslag .....	9
4.2 Vecka 1 .....	9
4.2.1 Behandlarinstruktion.....	9
4.2.2 Standardsvar.....	9
4.3 Vecka 2 .....	9
4.3.1 Behandlarinstruktion.....	9
4.3.2 Standardsvar.....	10
4.4 Vecka 3 .....	11
4.4.1 Behandlarinstruktion.....	11
4.4.2 Standardsvar.....	11
4.5 Vecka 4 .....	12
4.5.1 Behandlarinstruktion.....	12
4.5.2 Standardsvar.....	12
4.6 Vecka 5 .....	13
4.6.1 Behandlarinstruktion.....	13
4.6.2 Standardsvar (OBS valbara avsnitt) .....	13
4.7 Vecka 6 .....	15
4.7.1 Behandlarinstruktion.....	15
4.7.2. Standardsvar.....	15
4.8 Vecka 7 .....	16
4.8.1 Behandlarinstruktion.....	16
4.8.2 Standardsvar (OBS valbara avsnitt) .....	17
4.9 Vecka 8 .....	17
4.9.1 Behandlarinstruktion.....	17
4.9.2 Standardsvar (OBS valbara avsnitt) .....	18
4.10 Vecka 9 .....	19
4.10.1 Behandlarinstruktion.....	19
4.10.2 Standardsvar.....	19

# 1. Introduktion

## 1.1 Vad är Bra liv med diabetes?

*Bra Liv med Diabetes* är ett program för att utbilda och stötta personer med diabetes typ 2. Programmet finns i e-tjänsten 1177 stöd och behandling på [www.1177.se](http://www.1177.se). Programmet har utvecklats av läkare, diabetessjuksköterskor, fysioterapeut, dietist och patienter med diabetes typ 2 i Region Jönköpings län.

## 1.2 Vad är 1177 stöd och behandling?

1177 stöd och behandling, (SoB) är en e-tjänst som ägs och nationellt förvaltas av Inera. Det är ett företag som ägs av Sveriges Kommuner och Regioner. På 1177 stöd och behandling finns olika program för att stötta och behandla patienter med olika tillstånd och sjukdomar. Alla regioner använder 1177 stöd och behandling.

## 1.3 För vem är Bra liv med diabetes?

Bra liv med diabetes är för patienter som vill jobba med att förändra sina levnadsvanor och lära sig mer om sin diabetes. Behandlingen kräver god kunskap i svenska språket, e-legitimation samt att patienten har tillgång till mobiltelefon, surfplatta eller dator med internetuppkoppling.

## 1.4 Roller i Stöd & Behandling

I 1177 stöd och behandling kallas du som är personal "**Behandlare**" och din patient kallas för "**Invånare**". Behandlare är tänkt att vara du som är ansvarig diabetessköterska för patienten.

## 1.5 Innan du börjar arbeta i 1177 stöd och behandling

Innan du börjar arbeta i 1177 stöd och behandling behöver du gå en utbildning i hur e-tjänsten fungerar. Kontakta din regionala SoB-förvaltning för att få utbildning.

## 1.6 Logga in som behandlare

1. Sätt i ditt SITHS-kort i läsaren
2. Gå till [www.inera.se](http://www.inera.se)
3. Välj "Tjänster"
4. Leta upp "1177 stöd och Behandling".
5. Scrolla ned till "Förvaltning".
5. Klicka på "Logga in i 1177 stöd och behandling."

Du kan också gå direkt till [personal.sob.1177.se](http://personal.sob.1177.se) i webbläsaren för att komma till inloggning.

# 2. Att genomföra Bra Liv med diabetes

## 2.1 Vad ingår i Bra liv med diabetes?

När ni startat Bra liv med diabetes så kommer patienten och ansvarig behandlare arbeta i programmet under ca **9 veckor**. Varje vecka innehåller en till två moduler. Majoriteten av modulerna är obligatoriska och ett fåtal valbara. Modulerna innehåller:

- patientberättelser
- korta animerade filmer
- fakta i form av texter och bilder
- uppgifter som patienten utför och sedan får feedback av behandlaren.

Modulerna ska gås igenom i en förutbestämd ordning.

## 2.2 Så här arbetar du i Bra liv med diabetes - behandlare

### 2.2.1 Dina uppgifter och tidsåtgång

Som behandlare har du tre uppgifter:

1. Följa patientens progress och varje vecka **starta igång nya moduler**.
2. **Ge feedback** på de uppgifter patienten utfört i programmet.
3. **Dokumentera** det som är relevant i patientjournalen.

I praktiken innebär det att du avsätter **ca 10-20 minuter/patient en dag per vecka** då du loggar in i programmet och utför uppgifterna ovan. Tiden det tar beror på hur detaljerad du är i din feedback. Det finns förslag på feedback sist i denna manual som du bör utgå ifrån.

### 2.2.2 Översikt över alla dina patienter i SoB

Du kan se alla patienter på din enhet genom att trycka på fliken "alla". Du kan se de patienter som du är behandlare för genom att trycka på fliken "mina". I översikten ser du en **flagga vid de patienter som har utfört en uppgift eller inte är aktiva i programmet**. Här får du alltså en bra **översikt** av de saker du har att åtgärda.

### 2.2.3 Flaggor

Flaggor är det system som SoB använder för att signalera något till dig som behandlare. **I Bra liv med diabetes finns följande flaggor:**

- Patienten har inte varit inloggad på en vecka. Ett meddelande skickas automatiskt till patienten. Du ser en flagga.
- Patienten har besvarat ett formulär som du ska granska.

### 2.2.4 Ge feedback på patientens uppgifter

Du kommer ge skriftliga kommentarer på de uppgifter som patienten utfört under veckan. **Längre ner i denna manual finns färdiga förslag på feedback som du kan ge.** Målet är att kommentaren ska stärka patientens förmåga till beteendeförändring.

### 2.2.5 Journaldokumentation

När patienten arbetar med Bra liv med diabetes ska det **dokumenteras i patientjournalen**. Du gör en kort anteckning i journalen varje vecka som du kontrollerar patientens utveckling och ger feedback på uppgifterna. Vissa saker som framkommer i uppgifterna kan vara viktiga att dokumentera, detta avgör du själv precis som vid ett besök eller telefonsamtal. **Du bör även dokumentera kort om patienten inte varit aktiv under veckan.**

Du ska använda åtgärds-koden "**ZV044 – behandling administrerad över internet**" varje gång du dokumenterar den digitala behandlingen.

### 2.2.6 Kommunicera med patienten i SoB

Du som är behandlare kan kommunicera med din patient genom att **skicka meddelanden** i Bra Liv med diabetes.

**Meddelandefunktionen** när du när du gått in på en patient under fliken "Mina". När du skriver ett meddelande till patienten väljer du en rubrik och skriver sedan ditt meddelande. **När du skickar ditt meddelande ska du välja att patienten ska aviseras till sin inkorg i e-tjänsterna på 1177. Om patienten har aviseringar påslagna per SMS eller e-post får den då också en avisering om att det finns ett nytt meddelande.** SoB håller ihop alla meddelanden som skrivs under samma rubrik, det blir alltså som en tråd. Meddelandefunktionen används när du vill få kontakt med patienten, antingen för att fråga hur det går om de inte gjort veckans uppgifter eller ge feedback på genomförda uppgifter. Om patienten har svarat på ditt meddelande dyker en röd symbol upp vid din meddelandeflik. **Du kan få avisering till din jobb-mejl när en patient skickat ett meddelande till dig. Denna inställning gör du under Min profil inne i 1177 stöd och behandling. Vill du inte få aviseringar till din mejl kommer du ändå att kunna se symbolen för nytt meddelande när du loggar in i 1177 stöd och behandling.**

### 2.2.7 Reservrutiner

Planera för rutiner på enheten om du som behandlare blir sjuk eller om det blir ett större avbrott i e-tjänsten under flera dagar. Vem kontaktar patienten och informerar?

### 2.2.8 Gallring av patientuppgifter

När patienten är avslutad i programmet ska patientuppgifter gallras (raderas) från Stöd och behandling. Eftersom Stöd och behandling inte är klassat som ett journalsystem är det enligt lag inte

tillåtet att lagra patientdata i plattformen längre än två år från det att man startat upp patienten i ett moment.

Gallring görs av rollen dataadministratör på din enhet enligt lokal rutin.

## 3. Utmaningar som kan uppstå under behandlingen

### 3.1 Patienten öppnar inte veckans avsnitt

När du loggar in i programmet kan du se om patienten öppnat upp veckans modul och varit inne på sidorna. Om inte skriver du ett meddelande till patienten genom meddelandefunktionen i Bra Liv med diabetes och påminner om programmet. Följande meddelande kan användas:

***"Hej. Jag ser att du inte startat igång veckans avsnitt i Bra liv med diabetes typ 2 ännu. Hör gärna av dig till mig genom att svara på detta meddelande, eller ringa mig, ifall du har problem med programmet. Jag startar igång nästa veckas modul också så kan du gå vidare när du är klar med denna veckas modul".***

Du ska **inte** öppna upp **fler än två veckors moduler** samtidigt. Om patienten inte heller nästa vecka går vidare i programmet är det bra att **ringa patienten** och fråga om den vill fortsätta och behöver hjälp med detta, eller avbryta i förtid. Försök förstå varför patienten inte satt igång eller avbrutit och hitta sätt att hitta motivationen att fortsätta.

### 3.2 Patienten läser inte eller svarar inte på dina meddelanden

Patienten har möjlighet att svara på dina meddelanden du skickar med feedback, men är instruerad att inte skicka frågor som rör annat än programmet Bra Liv med diabetes. **Det är inte nödvändigt att patienten svarar på den feedback du ger, det är patienten som avgör om hen har behov av det.** Däremot är det önskvärt att patienten läser din feedback. **Du ser i meddelandefunktionen om ditt senaste meddelande är läst.**

**Om patienten inte läst** förra veckans meddelande **skickar du ett nytt meddelande** och efterfrågar att patienten går in och läser. Om patienten inte gör detta bör du **ringa patienten** och fråga om allt fungerar som det ska.

### 3.3 Patienten gör inte sina uppgifter (formulär)

Det är **inte tvingande** för patienten att utföra de uppgifter som finns varje vecka, men det är önskvärt. Om du ser att patienten varit inne i veckans modul och gått igenom dessa, men formulären inte är ifyllda kan du **skicka följande meddelande till patienten:**

"Hej.

Jag ser att du varit inne i veckans modul, men jag saknar dina formulär (veckans uppgifter). Om det var något du inte förstod i formuläret får du gärna svara på detta meddelande så ska jag förklara. Syftet med formulären är att jag ska lära mig mer om dig och att du ska få stöd i att förbättra dina levnadsvanor.

Jag öppnar upp nästa veckas modul så kan du fortsätta med det när du slutfört denna veckas uppgifter.

Lycka till!"

### 3.4 Programmet tar längre tid än 9 veckor

Målet är att patienten ska göra varje veckomodul enligt planeringen. Saker kan dock hända som gör att vissa veckor tar längre tid vilket är okej. Om arbetet stannar av helt och **du bedömer att patienten inte är motiverad att slutföra kontakter du patienten och avslutar behandlingsprogrammet.**

### 3.5 Patienten vill ha fortsatt tillgång till programmet efter avslut

När patienten har gått igenom hela programmet kan du sätta programmet i funktionen **vidmakthåll**. Det gör du längst ned i patientens moment. **Välj 90 dagar**. Vidmakthåll innebär att patienten har tillgång till innehållet i Bra liv med diabetes under ytterligare 90 dagar, men har då bara möjlighet att läsa och kan inte skriva i formulär eller skicka meddelande. När 90 dagar har gått står det att programmet bör avslutas. Klicka in i patientens moment och scrolla längst ned för att klicka på avsluta. Kom ihåg att välja avslutningsorsak.

## 4. Veckornas innehåll och struktur

Vecka	Modul	Uppgifter*
1	Bra liv med diabetes Vad är diabetes typ 2	Lära känna
2	Min kropp och diabetes typ 2 Leva med en kronisk sjukdom	Mina diabetesvärden Ditt liv nu och framåt

3	Beteendeförändring Fysisk aktivitet och träning	Förändra en vana – testa en ny träningsvana
4	Mat vid diabetes typ 2	Förändra en vana – mataffären Hjälp Hans äta bättre Förändra en vana – rörelse i vardagen
5	Mat för ett bra blodsocker Att använda blodsockermätare (valbar)	Produkter med tillsatt socker Förändra en vana – bra blodsocker Förändra en vana – veckoschema för träning Mäta blodsocker (valbar)
6	Mat för en hälsosam vikt och ett friskt hjärta	Räkna ut ditt midjemått och BMI Förändra en vana – ett friskt hjärta Välja mat till fest Matdagbok
7	Stress, sömn och alkohol	Stress och återhämtning Vad är lagom mycket alkohol för dig?
8	Läkemedel Sluta röka (valbar) Mät ditt blodtryck hemma (valbar)	Läkemedel Förändra en vana – situation, beteende, konsekvens Fördelar och nackdelar med rökstopp (valbar) Mitt blodtryck (valbar)
9	Att hålla fast vid nya vanor	Min vårdplan – diabetes Fortsätt med dina goda vanor.

\*Alla veckor innehåller uppgiften "Reflektion".

## 4.1 Allmänt

### 4.1.1 Feedback för att skapa beteendeförändring

För att patienten ska få en god upplevelse av behandlingen är det viktigt att den känns både personlig och att du ger feedback på rätt saker i behandlingen. Det brukar uppskattas om svaren upplevs personliga så du får gärna väva in saker från den specifika patientens svarsuppgifter eller sådant du känner till om patienten sedan tidigare i dina svar. För att hjälpa patienten att göra nödvändiga förändringar är det bra att trycka på de saker patienten gör som du ser är hjälpsamt för hans diabetes. Lägg mindre fokus på vad patienten ännu inte kommit i gång med. Ett bra förhållningssätt genom behandlingens gång är att hålla igen lite på "goda råd" och låta patienten komma på bra steg framåt. På så vis kommer framstegen från patienten själv och sannolikheten ökar att de dels blir genomförda och att de dels håller i sig efter behandlingens slut.

Den text som är **fet och blåmarkerad** i standardsvaren nedan ska tas bort och **ersättas med personligt innehåll** anpassat till aktuell patient innan svaret klistras in i meddelandet i Stöd och Behandling.

## 4.1.2 Startmeddelande – förslag

**Skicka detta meddelande till patienten när du aktiverat programmet:**

*”Välkommen till Bra liv med diabetes! Att du är här betyder att du tagit det första steget på din resa mot just ett bra och hållbart liv med diabetes typ 2.*

*Jag vill påminna om de överenskommelser vi gjorde när du var här:*

*- Varje vecka går du in här och följer stegen i behandlingen. För att vårt samarbete ska fungera bra ska uppgifterna vara genomförda innan den dagen vi bestämt. Jag ger dig kommentarer på dina uppgifter en gång per vecka men om du har frågor kring någon del av behandlingen eller en uppgift så kan du ställa frågor här under veckans gång.*

*Om du har bekymmer med att komma i gång med programmet så skicka ett meddelande här i Bra Liv med Diabetes eller ring mig.”*

## 4.2 Vecka 1

### 4.2.1 Behandlarinstruktion

Huvudfokus i den här modulen är att låta patienten komma i gång med behandlingen samt få introduktion till hur de praktiska sakerna fungerar. Första veckorna sätter ofta tonen för kommande behandling och här kan du hjälpa patienten genom att väva in en personlig ton i ditt meddelande. Till exempel får du gärna lyfta in något patienten skrivit under ”Lära känna” för att visa att du läst det och om du känner att det behövs så uppmuntra lite extra att hen kommit i gång med behandlingen.

### 4.2.2 Standardsvar

*”Hej!*

*Kul att du kommit i gång med Bra Liv med diabetes. Nu har du gått igenom första veckans moduler och det är fint att få lära känna dig och din diabetes lite närmare, på så vis hoppas jag kunna vara ett bättre stöd för dig i behandlingen.*

***(XX infoga något personligt utifrån det patienten berättat i uppgiften ”Lära känna”)***

*Under kommande vecka kommer du få mer information om diabetes typ 2 och hur diabetes typ 2 påverkar kroppen. Du kommer också att få fundera mer på varför du valt att gå in i den här behandlingen, vad som känns viktigt för dig i just ditt liv för framtiden.*

*Lycka till och tveka inte att skicka ett meddelande till mig här i Bra Liv med Diabetes om du har frågor under veckan!”*

## 4.3 Vecka 2

### 4.3.1 Behandlarinstruktion

Den här veckan finns två huvudsyften för patienten. Ett är att patienten ska lära sig mer kring sin diabetes och sin kropp genom att ta reda på sina blodsockervärden och sitt blodtryck via sin journal på 1177. Detta för att öka patientens delaktighet och kunskap i sin egen vård och sina egna värden. Den andra uppgiften syftar till att öka patientens motivation till att göra aktiva förändringar som i stunden kan vara jobbiga att genomföra och hålla. Det är lätt att komma med goda råd om hur patienten bör leva sitt liv för att undvika hälsorisker framåt men för att öka sannolikheten till en hög

motivation till livsstilsförändring är det alltid bättre när sådana "råd" kommer från patienten själv. Det görs genom att tillsammans prata om patientens personliga långsiktiga mål och värden i livet. Det här är en uppgift som kan väcka en del känslor hos patienten och för vissa kan det vara smärtsamt eller oroande att se kopplingen mellan mående, kropp och livets framtid. Därför kan det vara av värde att skriva med lite extra värme och förståelse snarare än peka på förändringar i ditt svar på den uppgiften.

### 4.3.2 Standardsvar

"Hej!

#### Ditt liv nu och framåt

Tack för att jag får ta del av vad som är viktigt för dig i livet. **Att vilja... XX skriv personlig del utifrån hur uppgiften är skriven!! ...**låter som något som har stor betydelse för dig. Ibland är det svårt att förändra en vana eller behandla en sjukdom idag för att kunna må bra i framtiden. För dig med diabetes lägger vården ofta mycket fokus på riskfaktorer och olika värden. Det är lätt att glömma att det viktigaste målet är att du ska kunna leva det liv du vill även i framtiden. Att reflektera på det sätt du gjort i denna uppgift kan göra det lättare att påminna dig om vad som är viktigt och vart du vill nå.

#### Mina diabetesvärden

Bra att du hittat till din journal på 1177. Vårt mål är att registrera dina värden här efter varje besök hos mig eller din läkare. Du kan du följa hur dina värden sett ut tidigare och hur de ligger till idag.

**Denna kommentar följs av någon av nedanstående varianter utifrån hur riskfaktorn ligger:**

#### **HbA1c (fyra alternativ)**

**HbA1c < 48 mmol/mol:** Du ligger väldigt bra i ditt HbA1c – fortsatt så. Genom att hålla blodsockret på en låg nivå minskar du risken att din kropp tar skada av din diabetes.

**HbA1c 48-52 mmol/mol hos nydebuterad patient som är frisk:** Ditt HbA1c ligger nästan under målvärdet 48. Under behandlingens gång kommer du få verktyg kring kost och rörelse som kan hjälpa dig att nå målet.

**HbA1c 48-52 hos person som haft diabetes > 5 år och har annan sjuklighet eller hög ålder:** Bra jobbat. Försök fortsätta hålla ditt HbA1c under 52 även i framtiden.

**HbA1c > 52: Ditt HbA1c är högre än målvärdet som är 52:** Genom att successivt förändra din livsstil med bättre mat och mer rörelse samt använda läkemedel kan du sänka ditt blodsocker. Då minskar risken för att din kropp tar skada av din diabetes. Under behandlingens gång kommer du få arbeta med olika strategier som förhoppningsvis är hjälpsamma för att nå målvärdet.

#### **Blodtryck (två alternativ)**

**Blodtryck < 130/80 mmHg:** Bra jobbat! Ditt blodtryck ligger under målvärdet som är 130/80. Fortsätt röra på dig och kom ihåg att ta din blodtrycksmedicin **(om patienten är behandlad)** så skyddar du ditt hjärta, dina ögon och njurar.

**Blodtryck > 130/80:** Ditt blodtryck ligger högre än det rekommenderade målvärdet under 130/80. Du kan sänka ditt blodtryck genom att gå ner i vikt, röra på dig mer och äta mindre salt. Många personer med diabetes typ 2 behöver också läkemedel för att sänka sitt blodtryck. Du får arbeta mer med detta senare i programmet.

Nu startar jag igång nästa veckas modul. Här kommer du få verktyg för att lättare genomföra beteendeförändringar vilket är något som kommer följa med dig genom behandlingens gång. Vi kommer börja att titta på din fysiska aktivitet och vilken typ av förändring som passar just dig för att öka din fysiska aktivitet och träning vilket kommer hjälpa dig och din diabetes.

Lycka till!”

## 4.4 Vecka 3

### 4.4.1 Behandlarinstruktion

Huvudfokus denna vecka är att hjälpa patienten att analysera mönster och beteenden samt börja göra förändringar som ska vara hållbara genom livet. Kommentaren skräddarsys en del efter patientens nuvarande rörelsenivå men om du kan så försök väva in alla tre typer av rörelse. Att få patienten att jobba med förändringar, även om de är små, kan ha mycket stor betydelse för patientens hälsotillstånd kopplat till sin diabetes typ 2. Här är det mycket lätt att vi hamnar i att råda patienten för mycket om hur hen borde göra ännu bättre och missar att uppmärksamma de förbättringar som är på gång vilket tyvärr ofta får motsatt effekt. Därför vill vi påminna dig om att försöka hålla tillbaka dina goda råd lite grann och i stället fokusera på att uppmuntra och förstärka de framsteg patienten skriver om i sina uppgifter och med ett öppet sinne försöka frågande/utforskande guida patienten i att hitta egna varianter på lösningar för de hinder som patienten har kring att ta ytterligare steg framåt. Nya mål kommer stegvis och alla steg i rätt riktning är bra steg!

### 4.4.2 Standardsvar

”Hej!

Den här veckan har du fått fundera på vilka förändringar du kan göra gällande dina vanor.

#### Situation – beteende - konsekvens

När jag tittar på dina svar i situation – beteende – konsekvens så ser **jag att....skräddarsy svaret efter patientens svar.**

Att tänka på situation – beteende – konsekvens är ett effektivt sätt att förstå varför du gör som du gör. Det kan hjälpa dig upptäcka att du är på väg att utföra en vana du vill sluta med. Om du upptäcker detta i tid kan du istället fokusera på att hålla dig till en ny bättre vana.

#### Förändra en vana – testa en ny träningsvana

**(Om patienten är lite för svävande i sina svar kan du lägga till första stycket nedan, annars kan du hoppa över det):**

Toppen i träningspyramiden är träning. Det låter som att du har en bra plan för hur du ska komma igång med mer träning, men tänk på att vara så konkret som möjligt – exakt vad är det du ska göra?

Jag ser att du ska börja träna (**ersätts med patientens svar**). Du kommer bli både starkare och få bättre kondition av ditt nya mål för träning. Men tänk på att börja försiktigt så att din kropp hinner

anpassa sig. Att planera in träningen i kalendern kan hjälpa dig frigöra tid och att du inte prioriterar annat i stället. Är det något du tror skulle vara hjälpsamt för dig?

Nu öppnar jag nästa veckas modul där du kommer få använda dig av de verktyg du lärt dig den här veckan samt lära dig nya. Under de kommande veckorna ligger fokus på mat och kost men jag vill gärna hjälpa dig fortsätta med vanan kring fysisk aktivitet så säg till om du behöver hjälp. Lycka till! ”

## 4.5 Vecka 4

### 4.5.1 Behandlarinstruktion

Här fortsätter arbetet med att förändra vanor men nu kring kost i två olika uppgifter samt vardagsmotion. Dels ska patienten få hjälpa Hans att göra bättre kostval, dels ska patienten få börja förändra en vana kring att handla i mataffären samt göra en plan för mer vardagsmotion. Kosten kommer patienten får arbete med under ett par veckor så det är ingen fara att inte allt trillar på plats direkt. Det är mycket vanligt att patienten fått höra många pekpinningar från sin omgivning gällande sin kost så vi ska försöka vara den varma, vänliga, hjälpande handen. Vi är också nu inne i vecka 4 och patientens initiala energi för programmet kan börja dala när den märker att det är ganska tufft att genomföra alla dessa förändringar. Så en extra portion beröm är aldrig fel så länge som berömmet gäller sådant som är steg i rätt riktning.

### 4.5.2 Standardsvar

”Hej.

Du gör ett jättebra jobb i Bra liv med diabetes. Det är ofta tufft att jobba med förändringar men när du gör det på ett så här strukturerat sätt hjälper du dig själv att hålla i de förändringar du påbörjat och fortsätter gå i riktningen mot **(lägg till något från patientens svar i tidigare uppgifter ”Lära känna” vecka 1 eller ”Ditt liv nu och framåt” vecka 2)**. Glöm inte att jag finns här att stötta dig om det är något specifikt du undrar.

#### Mataffären

Bra att du börjat **(ersätts med patientens svar)**. Genom att **(ersätts med patientens svar)** kommer du ha större möjlighet att köpa med dig bra mat hem från affären. Detta är grunden för att lyckas med bättre matvanor. När du hållit i denna nya vana några veckor kanske du kommer på något mer du vill förändra kring hur du gör när du är i mataffären.

#### Hjälp Hans äta bättre

**Här får du skraddarsy din feedback utifrån vad patienten föreslagit. Patienten utgår från Livsmedelsverkets bild för vad man bör äta mer av, byta ut och äta mindre av. Belys gärna flera bra förslag och antingen avstå helt med att rätta patienten (om inget är uppenbart tokigt) eller påpeka en rättelse genom att skriva något i stil med ”ang XX, här tänker jag att Hans skulle kunna få ännu större effekt genom att välja YY. På så vis kan han lättare följa Livsmedelsverkets rekommendationer och få en större effekt på sin kost”.**

## Rörelse i vardagen

Att undvika stillasittande och röra sig istället finns i botten av träningspyramiden. Det är lätt att tänka att dessa små saker inte spelar någon roll. Men även små saker du gör varje dag kan hjälpa dig att må bättre på sikt. Jag ser att du ska **(ersätt med patientens svar)**. Om du gör detta varje dag och lyckas bibehålla den dessa nya vanor i framtiden kommer det hjälpa dig att må bättre. Ett steg i rätt riktning! **(Om patienten valt en vana kring rörelse du inte bedömer kommer fungera så ska du korriger patienten och ge tips på vad som kan ändras).**

Nu startar jag nästa veckas modul där du kommer få fortsätta arbeta med kosten men nu fokusera på ditt blodsocker.

Lycka till!

## 4.6 Vecka 5

### 4.6.1 Behandlarinstruktion

Huvudområdet den här veckan är kunskap om blodsocker och arbeta med kostförändring som syftar till att förbättra blodsockervärdena. Strukturen gällande förbättra vanor följer tidigare veckor. Det ingår också en uppgift där patienten gör en veckoplanering för vardagsmotion och träning.

En del (valbar till de med blodsockermätare) kommer få göra blodsockermätningar före och efter olika måltider. Syftet är INTE att göra en regelrätt blodsockerkurva för ett eller flera dygn utan som ett sätt att lära patienten hur man mäter sitt blodsocker samt hur olika livsmedel påverkar blodsockret.

**OBS! I denna uppgift kan det framkomma att patienten antingen har hypoglykemier eller kraftiga hyperglykemier. Det är alltså viktigt att du som är behandlare går igenom patientens rapporterade värden noggrant och kontaktar patienten vid behov.**

### 4.6.2 Standardsvar (OBS valbara avsnitt)

”Hej.

Nu har du kommit mer än halvvägs i programmet – superbra jobbat! Det du gör nu är en fin investering i ditt framtida liv. Den här veckan har du fått lära dig med om blodsocker och mat som påverkar ditt blodsocker.

#### Produkter med tillsatt socker

Bra att du gått igenom din kyl och skafferier. Man kan lätt bli överraskad över hur mycket matvaror som faktiskt innehåller tillsatt socker. Dina förslag på nya matvaror som ersätter de gamla låter bra.

**(Om patienten inte hittat bra ersättare för 5 varor):** Jag ser att du haft lite svårt att hitta en ersättare för **(ersätt detta med någon eller några av patientens matvaror)**. Ett tips som brukar fungera istället är **(ersätt detta med något av dina tips)**.

**Förändra en vana – bra blodsocker**

### **Två alternativ:**

#### **Patienten har valt en vana du tror kan förbättra blodsockret:**

Bra att du hittat en vana som du vill ändra på. Om du lyckas **(ersätt med patientens vana)** så kan det förbättra ditt blodsocker vilket kan hjälpa dig **(något personligt från uppgiften "Lära känna" eller "Vad är viktigt för dig?")**. Det ser ut som att du har en bra plan för hur du ska gå till väga och att du tycker att det finns flera fördelar med att börja nu. Försök att tänka väldigt konkret på hur du ska göra när du förändrar din vana. Ibland är det svårare än du tror men det underlättar om du tänkt igenom vad som skulle kunna hindra din nya vana och redan nu komma på hur du kan ta dig runt det hindret. Försök att behålla din nya vana kommande veckor så ökar chansen att du fortsätter med den även i framtiden."

#### **Om patienten har valt en vana som inte kommer förbättra blodsockret enligt din bedömning:**

Bra att du funderat över vilken vana som du vill ändra på. Utifrån hur ditt blodsocker ser ut nu tror jag inte att din vana **(ersätts med patientens svar)** kommer ge dig en så stor förändring i ditt blodsocker som vi skulle önska. Vad tror du om att arbeta med **(ersätts med ditt förslag på vana du tror kan ha större effekt på blodsockret, utgå gärna från patientens tidigare svar och föreslå en förändring som skulle kunna vara ett första steg på vägen men som inte upplevs för stort)** istället? Då tror jag att du skulle kunna få en större effekt på ditt blodsocker vilket kan hjälpa dig fortsätta **(något personligt från uppgiften "Lära känna" eller "Vad är viktigt för dig?")**. Om du istället väljer den här förändringen kan det vara till hjälp att tänka väldigt konkret på hur du ska gå tillväga när du förändrar din vana. Ibland är det svårare än du tror men det underlättar om du tänkt igenom vad som skulle kunna hindra din nya vana och redan nu komma på hur du kan ta dig runt det hindret. Försök oavsett att behålla din nya vana kommande veckor så ökar chansen att du fortsätter med den även i framtiden.

### **Förändra en vana – veckoschema för träning**

Din plan för mer träning och rörelse kommande vecka ser verkligen bra ut. Jag ser fram emot att höra hur det gått att genomföra den. Tänk på att inte börja för intensivt direkt när du tränar. Ge kroppen tid att vänja sig så känns det oftast bättre i kroppen både under träningen och efteråt. **(Om du bedömer att patientens träningsplan inte går att genomföra bör du korrigera. Tänk på att vara uppmuntrande och att du kan justera både antal pass och typ av träning).**

### **Valbar del: Mäta blodsocker**

Spännande att se dina blodsockervärden. Du verkar ha testat fler olika måltider och livsmedel – bra! Jag tycker jag kan se att när du äter **(ersätt med livsmedel eller viss måltid)** så får du ofta högt blodsocker efteråt. Tänk tillbaka på uppgiften "Förbättra vanor – bra blodsocker" samt "Produkter med tillsatt socker". Kanske kan du använda det du lärt dig i dessa uppgifter för att förbättra din **(ersätt med måltiden ovan eller livsmedel)** för att få lägre blodsocker? När du äter **(ersätt med livsmedel eller måltid)** stiger inte ditt blodsocker, det är bra!

Nu startar jag nästa veckas modul som är sista veckan med kostvanor. Nu med fokus på hjärta och vikt.

Lycka till!

## 4.7 Vecka 6

### 4.7.1 Behandlarinstruktion

Detta är sista veckan med mat som huvudfokus. Här kommer patienten få hjälp att se över vilken mat som passar för en hälsosam vikt samt ett friskt hjärta.

Patienten kommer få mäta vikt och midjemått samt göra en egen bedömning om hen bör minska i vikt. Patienten kommer också få stöttning i hur hen kan agera i sociala sammanhang där det kan vara extra svårt att följa en god kost. Här är viktigt att minnas att viktnedgång på kort sikt ofta är relativt enkelt men att bibehålla vikt är mycket svårt vilket ofta är något som genererar både skam och skuld känsla hos patienter. Bemöt eventuella sådana toner med mycket värme och med tekniker för att höja och bibehålla motivation.

Till sist fyller patienten också i en matdagbok för att du ska få en bild av ifall patienten verkar ha tagit till sig några av råden i tidigare avsnitt.

### 4.7.2. Standardsvar

Hej! Hoppas veckan gått bra. Bra att du vägt dig och mätt ditt midjemått. Det är bra att veta hur det ser ut idag, så att du kan se om det ändrar sig framöver.

#### **Skräddarsy kommentaren enligt förslagen nedan beroende på svaren i uppgifterna!**

##### **Överviktig som vill gå ner i vikt:**

Ditt midjemått är **(ersätt med midjemått)** och BMI **(ersätt med BMI)**. Jag håller med dig om att du säkert skulle må bättre om du tappade några kilon i vikt och centimeter runt midjan. Det brukar också göra att både blodsocker och blodtryck blir lägre. Det är bra att sätta stegvisa mål för hur mycket du vill gå ner i vikt eller minska på midjemåttet. Ett första steg kan vara att sikta på 5% vilket motsvarar ett BMI på **(ersätt med mål BMI)** och ett midjemått på **(ersätt med mål midjemått)**.

##### **Normalviktig:**

Ditt midjemått är **(ersätt med midjemått)** och BMI **(ersätt med BMI)**. Detta är hälsosamma värden och du behöver inte gå ner i vikt. Det är vanligt att både vikten och midjemåttet ökar med åren. Din målsättning kan vara att behålla den vikt du har idag. Då ökar chansen för att du har bra kontroll över din diabetes i framtiden.

##### **Överviktig/bukfet som inte vill gå ner i vikt:**

Ditt midjemått är **(ersätt med midjemått)** och BMI **(ersätt med BMI)**. Jag ser att du inte är motiverad att gå ner i vikt just nu. Att försöka gå ner i vikt för någon annans skull är sällan hållbart. Utifrån att både blodsocker och blodtryck, som är viktiga faktorer för dig som har diabetes typ 2, förbättras snabbt av även mindre viktnedgång kan det finnas ett värde i att fundera på hur en eventuell viktnedgång skulle påverka dig oavsett om du sedan väljer att arbeta för viktnedgång eller inte. Skulle en viktnedgång få dig närmare dina långsiktiga mål och hur du vill leva **(ta eventuellt in perspektiv från uppgiften "lära känna" eller "Vad är viktigt för dig")?** Om du ändrar dig och väljer att göra en plan för viktnedgång så kan en minskning på 5% vara en bra start, i ditt fall skulle det motsvara ett BMI på **(Ersätt med mål BMI)** och ett midjemått på **(ersätt med målmidjemått)**.

### Underviktig:

Ditt BMI är relativt lågt. Det innebär att din kropp skulle må bra av att öka något i vikt. Det är då bra att äta mer protein och fett för att bygga upp kroppen. Tänk på att fettet bör komma från bra livsmedel som rapsolja, olivolja, nötter och fet fisk. Ibland kan det vara bra att äta lite oftare istället för större portioner om aptiten är dålig.

### Förändra en vana – ett friskt hjärta

Bra idé att **(infoga den vana personen vill ändra)**. Om du lyckas göra denna förändring och fortsätta med den framöver så minskar risken för att du drabbas av hjärt-kärlsjukdomar **(om patienten valt en vana som inte är bra så får du istället ge förslag på något annat utifrån patientens tidigare formulär)**. För att hjälpa dig höja motivationen i stunder när den är låg kan du ta hjälp av dina tidigare uppgifter och påminna dig själv om varför det känns viktigt för dig i ditt liv att göra just den här förändringen. Du kan också fundera på uppgiften "Situation – beteende – konsekvens", kanske finns det situationer när du ofta väljer att äta saker som inte är bra för ditt hjärta. Kan du hitta sätt att förstå varför det blir så och ändra på det?"

### Matdagbok

Intressant att läsa din matdagbok. Jag kan se att du följer flera av råden du fått i tidigare avsnitt – bra! **(Ge sedan specifika kommentarer på patientens matdagbok. Förstärk mat som är bra och koppla den gärna vikt nedgång, blodsocker och hjärta. Ge förslag på livsmedel som kan bytas ut.)** Du kommer inte fylla i någon mer matdagbok i "Bra liv med diabetes", men du kan fylla i en matdagbok även i framtiden om du upplever att du inte äter på det sätt du vill. Det är oftast en bra start om du vill börja förändra det du äter.

Nu startar jag nästa veckas avsnitt som kommer handla om stress, sömn och alkohol.

Lycka till!

## 4.8 Vecka 7

### 4.8.1 Behandlarinstruktion

Den här veckan får patienten arbeta med flera olika områden. Stress och återhämtning: Syftet med den här delen är att hjälpa patienten analysera vad som ger återhämtning eller orsakar stress i vardagen. Därefter ska de aktivt planera in återhämtning i kalendern och försöka plocka bort några stressande moment i vardagen. När vi pratar om återhämtning är det lätt att patienterna översätter det till "vila", det vill säga stillasittande eller liggande vila. Återhämtning kan också vara aktivitet vilket tas upp i texten i behandlingen. Om du märker att patienten endast riktar sig mot passivitet som återhämtande aktivitet får du gärna föra in patienten till att testa en mer aktiv syssla även om aktiviteten är låggradig fysiskt som till exempel en träff med en vän, promenad eller något annat.

Patienten kommer också uppskatta sin alkoholkonsumtion föregående vecka. Din feedback beror på hur mycket alkohol patienten dricker.

## 4.8.2 Standardsvar (OBS valbara avsnitt)

Hej. Du närmar dig slutet av Bra liv med diabetes. Denna vecka har handlat om levnadsvanorna stress, sömn och alkohol som vi kanske inte pratar så ofta om i samband med diabetes, men som är viktiga.

### Stress och återhämtning

Spännande att få ta del av det som ger dig återhämtning och orsakar stress. Jag ser att du har flera återhämtande aktiviteter så som **(ersätt med det som ger återhämtning)**. Om du tycker att det hjälpt dig att boka in dessa i kalendern den här veckan så är mitt förslag att du fortsätter med det även kommande veckor. Det är lätt att vi prioriterar andra personer eller saker än sådant som vi gör främst för vår egen skull. Ibland kanske aktiviteten kan göras tillsammans med någon – då är den ännu svårare att prioritera bort. Dina stressande moment **(ersätt med något/del av som ger stress)** känner jag igen. Vissa saker kan du inte välja bort utan måste göras. Ofta är vi bra på att hitta lösningar och skapa struktur åt andra men sämre att göra det åt oss själva. Kan du ta en stund och fundera över om det finns något sätt att få dessa aktiviteter att bli mindre stressande? Kanske göra det direkt istället för att skjuta upp? Avsätta tid för aktiviteterna i kalendern? Eller någon annan lösning du tror skulle fungera för dig.”

### Alkohol

#### Här skräddarsys feedback beroende på konsumtion

**Riskbruk eller mer (> 10 standardglas):** ”Bra att du delar med dig av dina alkoholvanor. Du har uppgett att du drack **(ersätt med antal standardglas förra veckan)**. Detta är över gränsen för det vi kallar för riskbruk. Om du dricker mindre alkohol går du ner i vikt, får bättre blodsocker och lägre blodtryck samt minskar risken för att må dåligt på andra sätt av alkoholen. Om du upplever att föregående vecka var en standardvecka för din alkoholkonsumtion tycker jag det är värt att fundera på om du kan minska den. Om du vill få mer information eller stöttning kan du alltid höra av dig till vårdcentralen för att få veta mer om vilken hjälp som finns. Du kan också läsa mer om alkohol på [www.iq.se](http://www.iq.se) eller på [www.1177.se](http://www.1177.se).”

**Normal till låg konsumtion:** ”Bra att du delar med dig av dina alkoholvanor. Du har uppgett att du drack **(ersätt med antal standardglas förra veckan)**. Att dricka denna mängd alkohol anses inte vara skadlig. Däremot innehåller många alkoholhaltiga drycker både socker och andra kolhydrater. Det gör att blodsockret stiger hos dig med diabetes. Utöver det innehåller alkohol mycket kalorier, så för den som försöker gå ner i vikt kan ofta alkoholen göra att det blir svårare.

Nu startar jag näst sista veckan där modulen handlar om läkemedel **(och om de valbara delarna är aktuella, hembloodtrycksmätning och att sluta röka)**. Lycka till!

## 4.9 Vecka 8

### 4.9.1 Behandlarinstruktion

Den här veckan ligger fokus på läkemedel. Utöver det finns två valbara avsnitt; sluta söka och blodtrycksmätning i hemmet. För avsnittet att sluta röka är det främst motiverande tekniker som ligger i fokus och patienten får i uppgift att reflektera över för- och nackdelar med att sluta röka. För

blodtrycksmätningen mäter patienten sitt blodtryck hemma morgon och kväll i fem dagar. Antingen har patienten en egen blodtrycksmätare eller så får patienten låna en från vårdcentralen. OBS uppgiften är inte obligatorisk och om de inte har en mätare måste ni inte låna ut en till alla.

## 4.9.2 Standardsvar (OBS valbara avsnitt)

Hej.

Bra jobbat med veckans modul!

### Läkemedel

**Din feedback beror på vad patienten noterat. Om det inte stämmer med aktuell dosering skrivs det i din feedback tillbaka. Om det är mycket oklarheter rekommenderas en telefonkontakt.**

### Situation-beteende-konsekvens

Detta är andra gången du gör denna uppgift och jag ser att du hittat ytterligare en situation där du vill agera annorlunda. Om du lyckas undvika att **(infoga den vana som patienten vill undvika)** så har du goda möjligheter att **(infoga det du tror att det nya beteendet förbättrar ex. blodsocker, vikt, bättre kondition etc).**

### Fördelar och nackdelar med rökstopp (valbar)

**Din feedback blir väldigt individuell beroende på vad patienten skrivit med fokus på motiverande tekniker. Ha lite mer fokus på nackdelarna med att fortsätta röka/fördelarna med att sluta, både för egen och andras del, i ditt svar och svara något kort gällande nackdelarna med rökstopp. Till exempel "Som du skriver är det tufft att sluta röka när (ersätt med något patienten angett)". Viktigt här att inte hota eller skrämma patienten utan mer lyfta faktorer som patienten själv angett i sina svar. Lyft fram att det finns hjälp av rökavvänjare vid behov.**

### Mitt blodtryck (valbar)

Bra att du mätt blodtrycket. Det är viktigt att alltid mäta sitt blodtryck på samma sätt varje gång om du vill utvärdera hur det förändras. När du mäter blodtrycket hemma är målet att det ska vara lägre än 130/80. Jag ser att ditt blodtryck legat runt **(ersätt med patientens blodtrycksvärde).**

**Efterföljande text skraddarsys utefter om nivån är för hög (>130/80) eller bra (<130/80). Om blodtrycket är förhöjt rekommenderar vi att patienten kallas för en blodtryckskontroll på vårdcentralen.**

Nästa vecka är sista veckan i Bra liv med diabetes. Den handlar om att titta tillbaka på programmet, vad du tar med dig samt skriva på en plan för hur du kan hålla fast vid dina nya vanor.

Lycka till!

## 4.10 Vecka 9

### 4.10.1 Behandlarinstruktion

Det här är den avslutande delen av behandlingen. Patienten ska få reflektera över vad hen lärt sig i behandlingen samt sätta nya mål framåt. Dessutom ska patienten skriva en vårdplan som kommer innehålla mål för blodsocker (HbA1c), blodtryck och vikt. Samt matvanor, fysisk aktivitet, läkemedel och övriga saker som är viktiga för patienten. Din uppgift som behandlare är att dokumentera vårdplanen i patientens journal, du kan göra det i en vanlig anteckning. Vårdplanen kommer ni tillsammans återkomma till vid kommande besök. Som tidigare är det viktigt att fokusera på de förändringar och framsteg patienten har lyckats med, HUR hen ska fortsätta arbeta med att bibehålla och utveckla dessa och mindre fokus på vad som inte varit tillräckligt.

### 4.10.2 Standardsvar

”Hej. Du har nu genomfört hela *Bra liv med diabetes*. Det har varit väldigt kul att följa dig i programmet. Jag har lärt mig mycket om dig, vem du är som person och vilka vanor du försöker förbättra. Jag hoppas du tycker att programmet bidragit med ny kunskap och varit ett stöd för dig att komma igång med nya, bättre, levnadsvanor. Denna vecka har du fått fokusera på hur du ska fortsätta leva ett bra liv med diabetes även i framtiden, nu när programmet avslutas.

#### Min vårdplan - diabetes

Du har arbetat bra med din vårdplan. Denna är väldigt viktig för framtiden. Vi kommer återkomma till din vårdplan när vi träffas nästa gång för att se hur det går. Här kommer lite kommentarer kring dina olika mål och förslag på hur de kan justeras **(om det behövs)**.

Blodsocker (HbA1c), blodtryck och vikt – **ersätt med din egen kommentar, du gör bedömningen om målet är rätt satt. Om inte får du ge ett förslag på korrigerat mål.**

Matvanor, rörelse & fysisk aktivitet samt läkemedel – **ersätt med din egen kommentar, du gör bedömningen om målet är rätt satt. Om inte får du ge ett förslag på korrigerat mål. Fokusera på HUR patienten ska nå målet, inte enbart målet i sig.**

Övrigt – **Denna del är för att lyfta det som är viktigt för patienten. Visa att du sett vad patienten skrivit.**

#### Fortsätt med dina goda vanor

Att fortsätta med goda levnadsvanor kan vara tufft. Det kommer perioder när du ”kör av vägen”. Då är det viktigaste att ta sig upp på vägen igen och börja om där du slutade. Du kommer snabbt komma in i dina goda vanor igen. Denna plan kan du använda för att minska risken för att du glider tillbaka in i dina gamla vanor igen.

#### Läs din vårdplan i din journal

Jag kommer dokumentera din vårdplan i en journalanteckning. Du kan läsa anteckningen genom att logga in på [www.1177.se](http://www.1177.se). Du kan gå tillbaka till denna anteckning om du glömmer bort vilka mål du bestämt och hur du skulle nå målen.

Ett stort lycka till i framtiden!

**(Lägg in ditt namn)**