

INTERNASJONALE ANBEFALINGER INNEN BEHANDLING AV DIABETES TYPE 2 HOS VOKSNE PERSONER MED UTVIKLINGSHEMNING

International Association for the Scientific Study of Intellectual & Developmental Disabilities (IASSIDD), Health Special Interest Research Group, 2021 (1)

Tiltak som kan bedre diabetesomsorgen for personer med utviklingshemning

Forebyggende tiltak:

- Identifiser personer med høy risiko og sett i gang tiltak for å forebygge diabetes type 2
- Tidlig oppdagelse og diagnostisering av diabetes type 2 er viktig for å redusere senkomplikasjoner

Behandling:

- Opplæring og trening på hvordan håndtere sykdommen for både personer med utviklingshemning, deres familie og nærpå personer, tjenesteytere og annet helsepersonell
- Lettlest informasjonsmateriell tilpasset personer med utviklingshemning bør være tilgjengelig, også informasjonsmateriell tilrettelagt for tjenesteytere og nærpå personer
- Identifiser og juster alle anbefalinger og gjør tilpasninger for hvert enkelt individ
- Alle som får diagnosen diabetes type 2 bør få en kontaktperson i helsesektoren som koordinerer den tverrfaglige behandling og oppfølging av hen
- Årlige helsekontroller hos fastlegen bør gjennomføres av alle voksne og eldre personer med utviklingshemning
- Benytt en individuell behandlingsplan (1)

15 internasjonale anbefalinger (1):

Disse anbefalingene er basert på 15 helseindikatorer som blir benyttet for å observere og følge opp personer med diabetes type 2 i England (2017). For hvert av disse 15 punktene blir det foreslått hvordan de kan tilpasses målgruppen voksne og eldre personer med utviklingshemning. Vi har oversatt og tilpasset rådene til norske forhold og satt dem inn i en oversiktlig tabell.

Hva må følges opp:	Hva må sjekkes og hvorfor:	Tiltak:
Blodsukkernivået	Alle med diabetes type 2 bør sjekke blodsukkeret sitt regelmessig og i tillegg følges opp med målinger av langtidsblodsukkeret, HbA1c, hver 3-6. måned for å sikre at eventuelt behandling med metformin eller lignende er tilstrekkelig.	Det kan kreve lang og kontinuerlig opplæring av personer med utviklingshemning til å ta et blodsukker. Tjenesteytere, familie og nærpå personer må også lære hvordan de kan måle blodsukker.



Blodtrykket	Mange personer med diabetes type 2 er overvektige. I tillegg er personer med diabetes i risikogruppen for å utvikle hjerte-karsykdommer. Derfor er det viktig å måle blodtrykket med jevne mellomrom, og sørge for behandling om det er for høyt.	Mange bofellesskap har et eget blodtrykksapparat. Ellers kan og bør blodtrykket alltid tas ved den årlige helsekontrollen hos fastlegen. For de som motsetter seg å ta blodtrykk, må det forsøkes gradvis tilvenning til undersøkelsen.
Kolesterol og triglyserider (fett i blodet)	For høye verdier av kolesterol og triglyserider kan føre til hjerte-karsykdommer.	Blodprøver på kolesterol og triglyserider tas ved den årlige helsekontrollen. Er disse verdiene for høye og vedkommende er overvektig, trenger hen opplæring i kostholdsråd og andre tiltak som kan redusere vekten og blodverdiene.
Øynene	Diabetisk retinopati er en netthinnesykdom forårsaket av diabetes. Den er hyppig og en alvorlig komplikasjon av sykdommen. Risikoen øker i takt med antall år med diabetes, høyt blodtrykk og høye verdier på langtidsblodsukker.	Det anbefales å ta en undersøkelse av øynene en gang i året.
Føtter og bein	Nevropatier(nerveskader) kan oppstå ved diabetes, og nedsatt sensibilitet i føttene kan lettere føre til skader/sår. Sår gror saktere hos personer med dårlig regulert diabetes.	Føttene må undersøkes regelmessig med tanke på skader/sår som er oppstått på grunn av diabetes. Det er viktig å benytte gode sko og gå til en fotterapeut regelmessig. Ellers anbefales det at fastlegen undersøker føttene til voksne og eldre personer med diabetes type 2 ved den årlige helsekontrollen.
Nyrefunksjon	En kjent komplikasjon av langvarig diabetes er skade på nyrene. Hos voksne og eldre personer med utviklingshemning som ofte har flere sykdommer samtidig, er det ikke uvanlig med nyreskader.	Har hen diabetes bør det tas prøver ved den årlige helsekontrollen hos fastlegen for følge med på nyrenes funksjon. Det kan gjøres via en urinprøve(albumin) eller ved en blodprøve(kreatinin).



Kosthold og fysisk aktivitet	Ofte er personer som får diagnose diabetes type 2 overvektige. Da er det viktig å innhente god informasjon om riktig kosthold og hvordan fysisk aktivitet kan være med å forebygge utviklingen av sykdommen.	Personer med utviklingshemning vil trenge hjelp fra tjenesteytere, familie og nærpåersoner for å kunne klare å følge en kostholdsplan som også skal inneholde forslag på fysisk aktiviteter. En slik individuell kostholdsplan bør utvikles sammen med en klinisk ernæringsfysiolog eller en diabetes sykepleier.
Støtte, emosjonell og psykisk	Undersøkelser viser at personer med utviklingshemning har rapportert om angst, frustrasjon, nedstemthet etter å ha fått diagnosen diabetes. Siden personer med utviklingshemning kan være i risikozonen for å utvikle psykiske lidelser, bør den emosjonelle delen med å ha fått en kronisk sykdom følges opp.	Alle trenger mer enn bare informasjon om hvordan sykdommen skal følges opp. Det er viktig at fastlegen ved den årlige helsekontrollen kan spørre hen om hvordan det er å leve med sykdommen, og om det er noe mer vi kan gjøre for at hen kan få det bedre. I Norge tilbyr Diabetesforbundet en Diabeteslinje. Der kan alle ringe eller sende en chat med alle typer spørsmål rundt sykdommen.
Opplæringskurs om diabetes	Det kan være at personer med utviklingshemning har mer behov for individuell opplæring. Men deres tjenesteytere og nærpåersoner kan ha god nytte av kurs i grupper for å lære mer om sykdommen. Kunnskap er viktig for å kunne følge opp sykdomsforløpet.	For befolkningen generelt arrangeres det ulike typer kurs en kan delta på for å lære mer om sykdommen. Det er nok relativt sjelden at disse kursene er tilrettelagt for personer med utviklingshemning.
Spesialist i diabetesomsorg	Det er anbefalt fra flere land hvor viktig det er at hen følges opp av spesialister i diabetssomsorg, spesielt ved nyoppdaget diabetes type 1.	Det anbefales å gå til en årlig helsekontroll hos fastlegen. Ellers kan en kontakte diabetessykepleier i kommunen, Noen legekantor har diabetesteam.



Ved sykehusinnleggelse	I mange land blir personer med utviklingshemning innlagt på sykehuset alene, og de kan oppleve problemer med å bli forstått og forstå selv hva som skjer med dem.	I Norge får alle personer med utviklingshemning som trenger det tilbud om å ha med en ledsager (familie eller tjenesteytere) ved sykehusinnleggelse. Ved innleggelse avklares det videre behov for ledsagere fra kommunen og økonomisk ansvar. Alle pasienter skal få likeverdig behandling.
Influensavaksine	Influensasykdom kan påvirke blodsukkernivået.	Ta influensavaksine hvert år
Seksuelle utfordringer	Diabetes kan føre til ereksjonsproblemer hos menn, til smertefulle samleier hos kvinner, nedsatt libido etc.	Anbefalingene til befolkningen generelt vil være de samme for personer med utviklingshemning. Seksualitet og diabetes er et tema som kan tas opp med fastlegen ved den årlige helsekontrollen.
Røyking	Røyking sammen med diabetes vil ytterligere øke sjansen for hjerte-karproblemer.	Når hen blir diagnostisert med diabetes, må de få informasjon om faren ved å røyke og tilbud om ulike røykeslutt-kurs eller røykeslutt-produkter.
Planlegger å få barn	Et svangerskap for en kvinne med diabetes trenger tett oppfølging. Det finnes lite forskning på kvinner med utviklingshemning som føder barn, og ingen forskning på kvinner med utviklingshemning og diabetes som får barn.	Kvinner med utviklingshemning som har diabetes og som planlegger å få barn, vil trenge tilrettelagt informasjon om farene og tett oppfølging av spesialister i hele svangerskapet.

Referanse:

1. Taggart, L., Tripp, H., Conder, J., Whitehead, L., Scott, J., Rouse, L., Redquest, B., Lunsy, Y & Truesdale, M. (2021) International Consensus Guidelines: Reasonable Adjustments in the Management of Type 2 Diabetes in Adults with Intellectual & Developmental Disabilities. International Association for the Scientific Study of Intellectual & Developmental Disabilities (IASSIDD): Health Special Interest Research Group. [Int-Consensus-Guidelines-Management-of-Type-2-Diabetes-Intellectual-Disabiliteis-IASSIDD-Taggart-et-al.-2021.pdf](https://www.assidd.org/wp-content/uploads/2021/12/Int-Consensus-Guidelines-Management-of-Type-2-Diabetes-Intellectual-Disabiliteis-IASSIDD-Taggart-et-al.-2021.pdf)