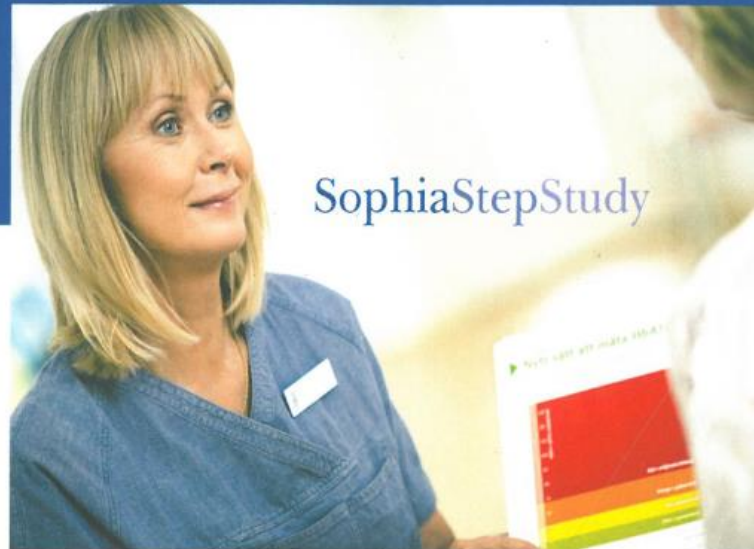


Sophia Step Study



Unn-Britt Johansson, professor
Leg. sjuksköterska

Vill du delta i en studie om
fysisk aktivitet vid diabetes?



ÅR 2013



Hur tar vi initiativet i kampen mot diabetes?

Världsdiabetesdagen 2012, 14 november

Vilka åtgärder krävs i folkhälsoarbetet för att vända trenden?
Vad kan vi uträtta gemensamt för att förhindra att fler insjuknar i diabetes?

Nationella diabetesteamet och Dagens Medicin



http://diabetesportalen.se/fileadmin/diabetesportalen/documents/Hur_tar_vi_initiativet_i_kampen_mot_diabetes_-_Vaerldsdiabetesdagen_2012.pdf

Copenhagen Roadmap

Outcomes of the European Diabetes Leadership Forum



TODAY, WE CAN CHANGE TOMORROW
EUROPEAN DIABETES LEADERSHIP FORUM
COPENHAGEN 2012

Copenhagen Roadmap

Outcomes of the European Diabetes Leadership Forum*

PREVENTION

- Use a cross-sectoral approach to promote healthy behaviour and create an environment enabling healthy lifestyle
- Improve the health of pregnant women, infants and children
- Implement prevention initiatives in vulnerable and high-risk populations

EARLY DETECTION AND INTERVENTION

- Use national type 2 diabetes risk questionnaires
- Design and implement a programme of targeted health checks
- Ensure that intervention is provided as soon as appropriate

BETTER MANAGEMENT AND CONTROL

- Deliver coordinated and high-quality care responses to address the needs of people living with diabetes
- Empower patients through people-centred chronic care models
- Capture data to inform and drive decision making

* Short version, find the complete Copenhagen Roadmap on page 84–85.

Nationella riktlinjer

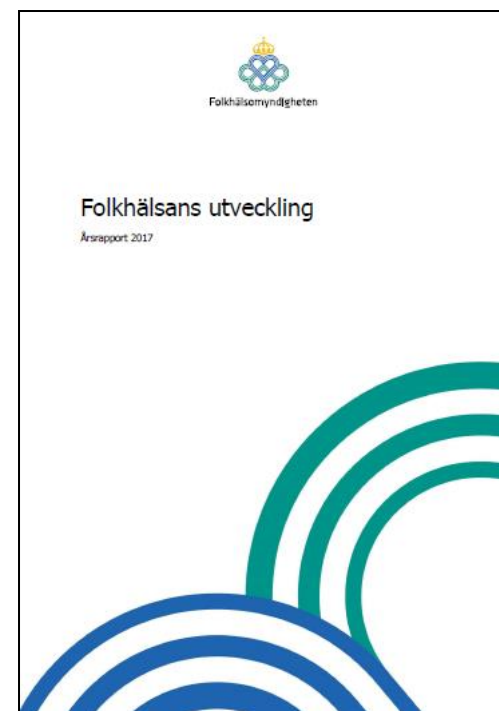
Hälso- och sjukvården bör

- erbjuda stöd för ökad fysisk aktivitet till personer med typ 2-diabetes (*prioritet 1*)
- Regelbunden fysisk aktivitet har tydliga samband med minskad risk för hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes och övervikt.
- Fysisk aktivitet är en underutnyttjad resurs i diabetesvården, trots hjälpmedel som fysisk aktivitet på recept (FaR®).



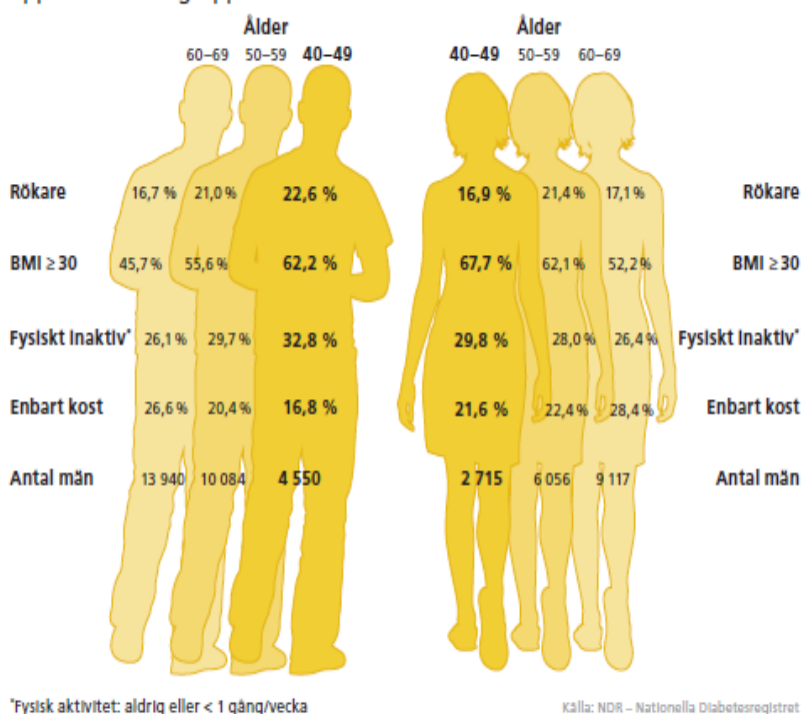
Folkhälsomyndigheten årsrapport 2017

Övervikt och fetma är ett växande folkhälsoproblem.
Ungefär hälften av befolkningen i åldern 16–84 år har i dag övervikt eller fetma.



NDR Årsrapport 2016 - Levnadsvanor

Figur 8. Nydiagnostiserade med diabetesduration 0–3 år, uppdelat i åldersgrupper. Primärvården.



NDR NATIONELLA
DIABETESREGISTRET

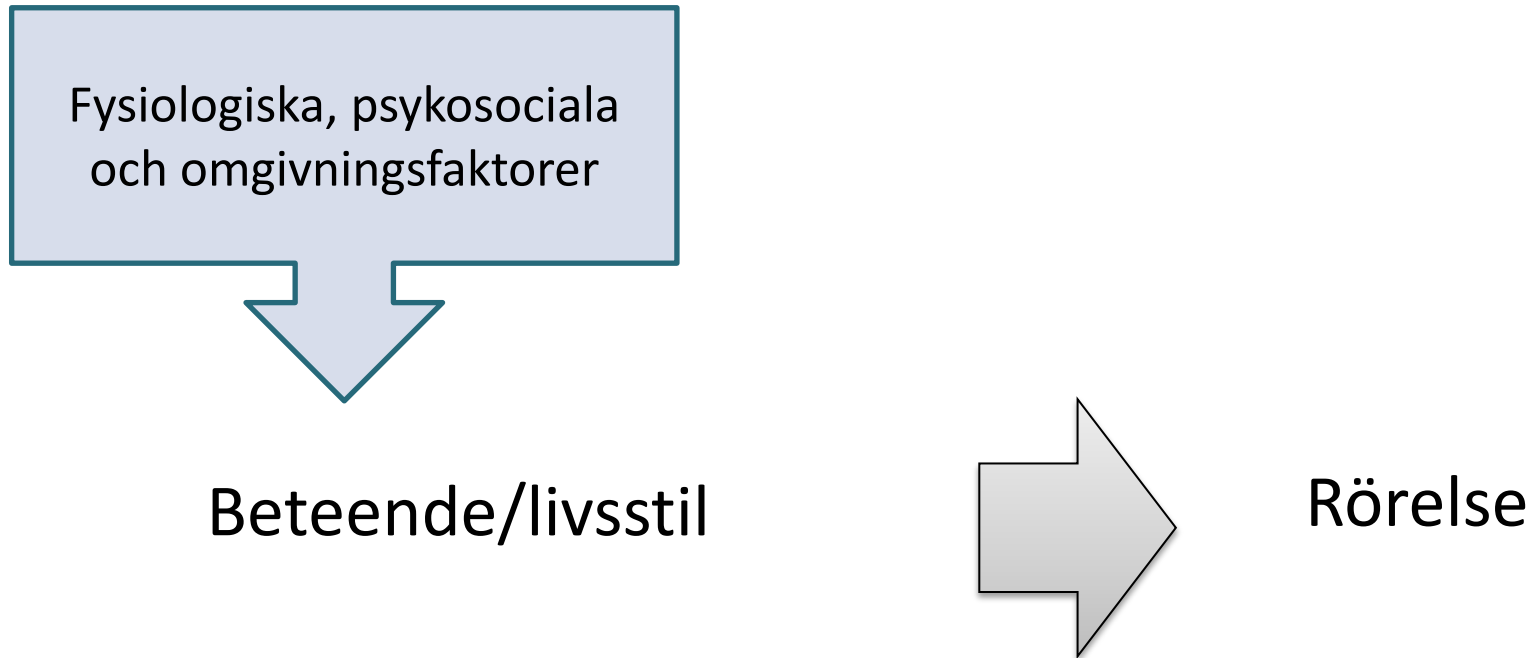
Nationella Diabetesregistret
Årsrapport 2016



"Min diabetesprofil" blir ett användbart redskap, menar Diabetesförbundets ordförande
Se sidorna 70–73

https://www.ndr.nu/pdfs/Arsrapport_NDR_2016.pdf

Fysisk aktivitet är ett beteende som leder till rörelse



Peette Gabriel et al, 2012

Fysisk aktivitet - intensitet

Stillasittande

Vardagsaktivitet

Motion

Ligga Sitta Stå Väldigt lätt Moderat Hög Mycket hög

Intensitet

Negativ hälsoeffekt

Vissa hälsoeffekter Större effekter på hälsan

$Dos =$
 $intensitet \times tid$

Rekommendationer vad gäller fysisk aktivitet för personer med typ 2 diabetes

- Minst 150 minuter i veckan av moderat intensitetsnivå utspritt över 3-7 tillfällen

eller

- Minst 75 minuter i veckan hög intensitetsnivå, utspritt över 3-5 tillfällen

SAMT

- Styrketräning 2-3 ggr i veckan



- Minskat stillasittande, bryt efter 30 min
- Stretching och balansträning, 2-3 ggr i veckan

Sophia Step Study

*– en randomiserad kontrollerad studie
med ett strukturerat beteende-
förändringsprogram som har fokus på
fysisk aktivitet för personer med
pre- och typ 2 diabetes*



Forskarteamet Sophia Step Study



Unn-Britt Johansson,
Professor, Sophiahemmet
Högskola



Maria Hagströmer,
Docent, Karolinska Institutet



Agneta Yngve,
Professor, Uppsala universitet



Kerstin Brismar,
Professor, Karolinska Institutet



Barbara Ainsworth,
Professor, Arizona State University , USA



Michael Belyea,
Research Professor, in Education
Arizona State University , USA



Susanne Amsberg,
Medicine doktor, Ersta Sköndal Bräcke
Högskola



Christina Iskull,
Distriktssköterska,
Diabetessjuksköterska,
Husläkarmottagningen



Peter Möller,
Medicine doktor, Sophiahemmet

Forskarteamet Sophia Step Study



Jenny Rossen, doktorand,
Institutionen för Klinisk forskning och utbildning, Södersjukhuset, Karolinska Institutet
och Sophiahemmet Högskola



Linda Åberg, Specialistsjuksköterska inriktning diabetesvård,
Smedby Hälsocentral



Anna-Karin Alvunger, leg. läkare, Verksamhetschef
Smedby Hälsocentral

GRUPP A, B och C

Deltagarna randomiseras till:

A

Stegräknare +
websida +
Gruppmöten
och Individuella
samtal

B

Stegräknare +
websida

C

Sedvanlig vård

Sophia Step Study

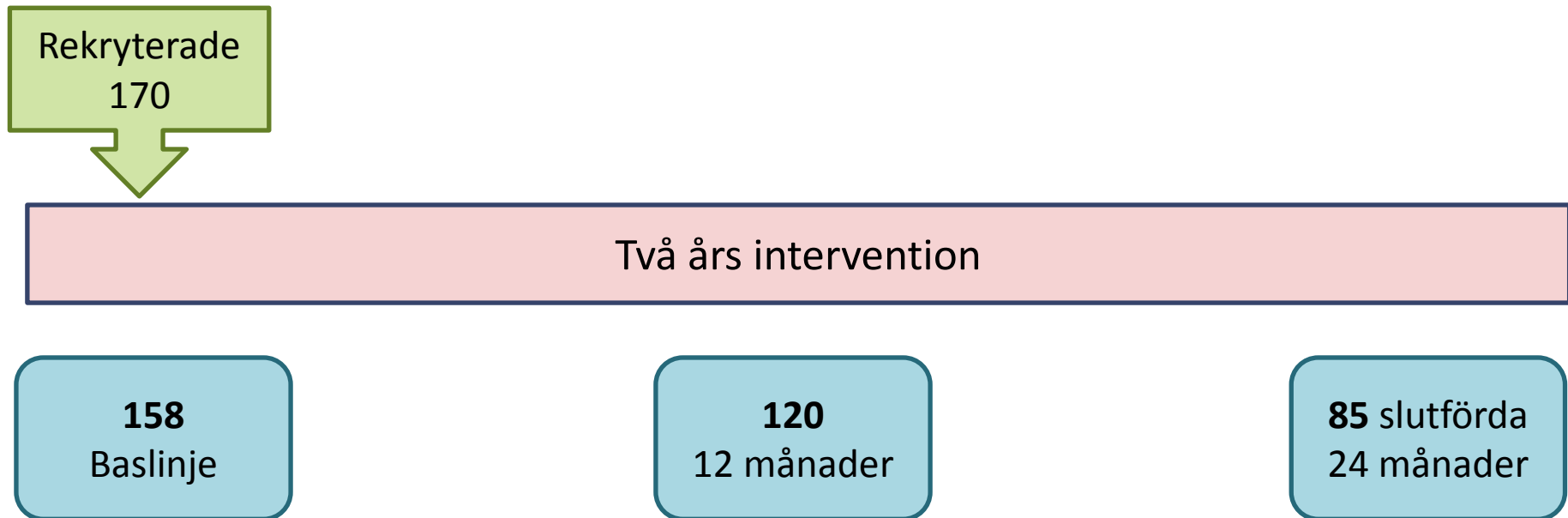
Inklusionskriterier

- HbA1c > 39 - < 47 mmol/mol och eller förhöjt fasteglukos $> 5,6$ mmol/l (prediabetes)
- Personer med diagnostiserad typ 2 diabetes, duration av typ 2-diabetes ≥ 1 år
- Ålder 40- 80 år
- Förmåga att läsa, skriva och uttrycka sig på svenska språket

Exklusionskriterier

- Akut hjärtinfarkt de senaste ≤ 6 månaderna
- Serumkreatinin > 140
- Fotsår eller risk för fotsår (polyneuropati)
- Ej dator eller internettillgång
- Insatt på insulin under de senaste 6 månaderna
- Annan sjukdom som förhindrar aktivitet
- Under de senaste 12 månaderna erfarenhet av upprepade hypoglykemier eller svåra hypoglykemier
- Mycket hård- intensitets träning (Stanford Brief Activity Survey, Taylor- Piliae et al 2006)

Nuvarande rekryterings- och deltagarstatus



HT 2019

STUDY PROTOCOL

Open Access



Physical activity promotion in the primary care setting in pre- and type 2 diabetes - the Sophia step study, an RCT

Jenny Rossen^{1,2}, Agneta Yngve^{1,3}, Maria Hagströmer⁴, Kerstin Brismar⁵, Barbara E. Ainsworth⁶, Christina Iskull⁷, Peter Möller⁷ and Unn-Britt Johansson^{1,2*}

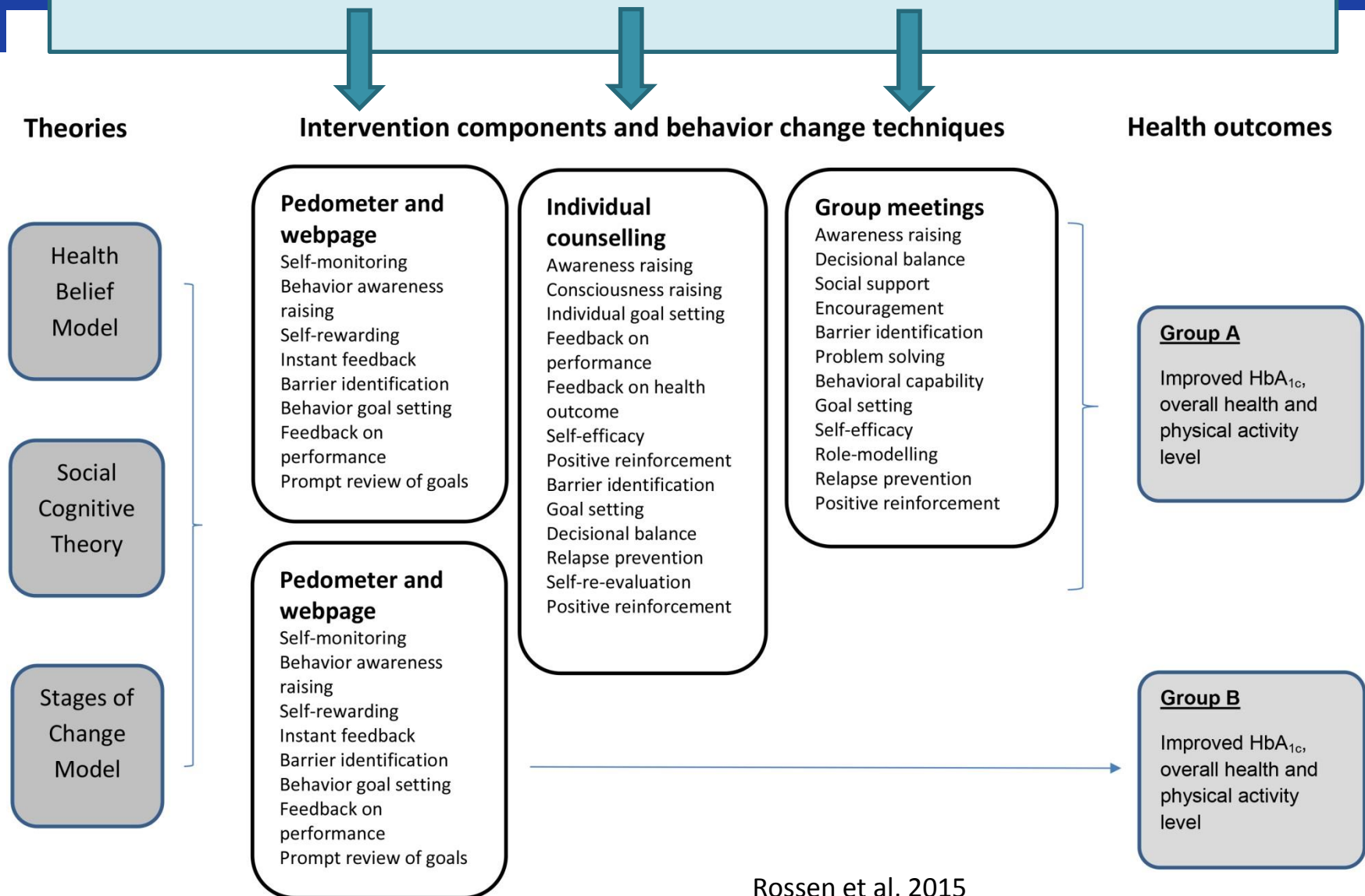
Steg mot förändring

Det krävs en bas av kunskap och medvetenhet samt attityden/insikten att "ett ändrat beteende är bra för mig och att jag kan göra det".

Steget till ändrade rutiner är dock större och för att detta ska ske har vi en mängd tekniker att ta till.



Ett stort antal beteendeförändringstekniker används i Sophia Step Study genom stegräknare, individuell konsultation och gruppträffar



Health Belief Model:

ökad medvetenhet om allvaret med diabetes

Uppfattning om riskerna med diabetes

- Informera om risken att få diabetes och om dess komplikationer (inkl. hjärt-kärlsjukdom).

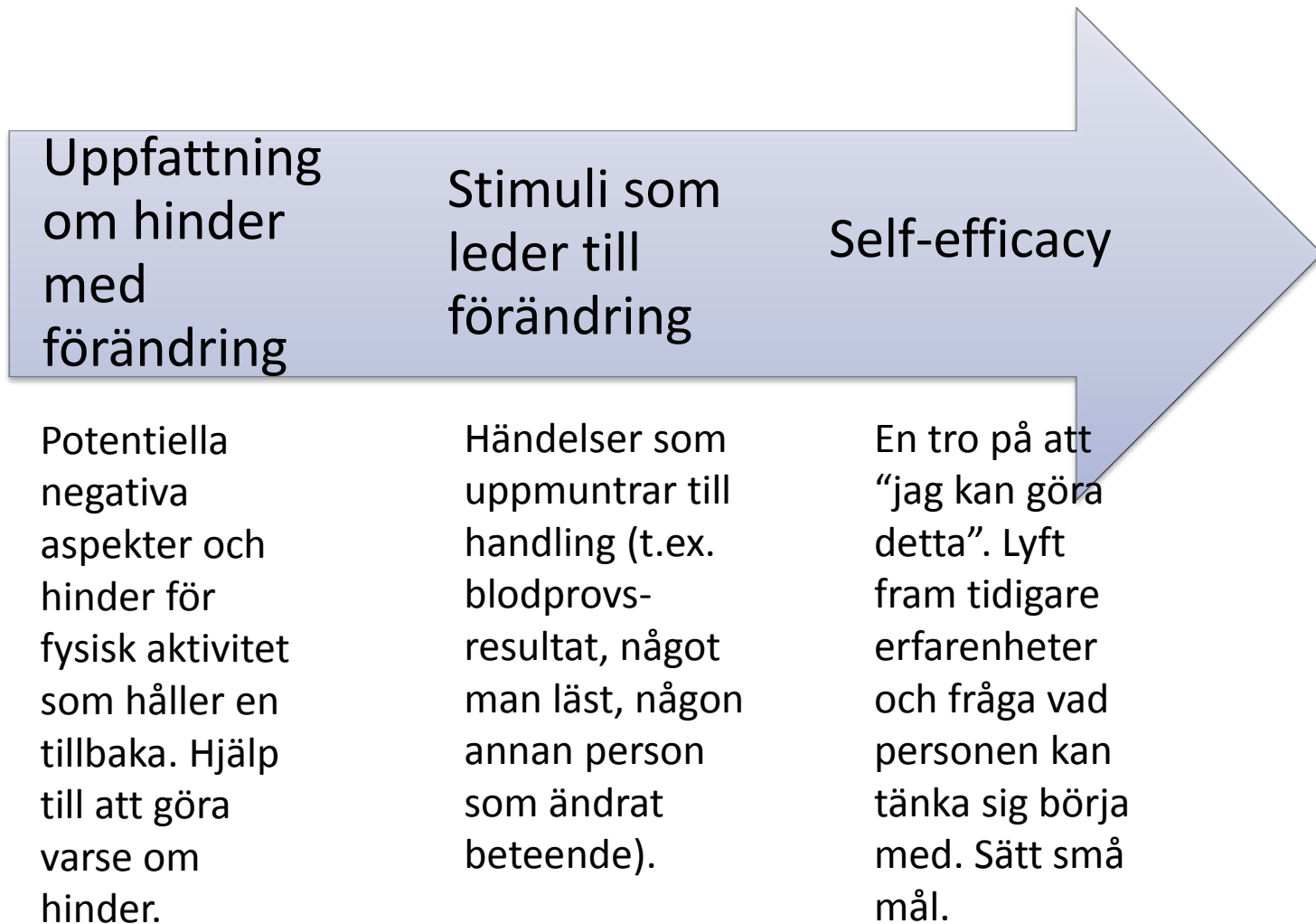
Uppfattning om allvaret med diabetes

- Personens uppfattning om allvaret i att sköta sin hälsa och sin diabetes. Upplys om att det är möjligt att göra mycket själv.

Uppfattning om fördelar med fysisk aktivitet

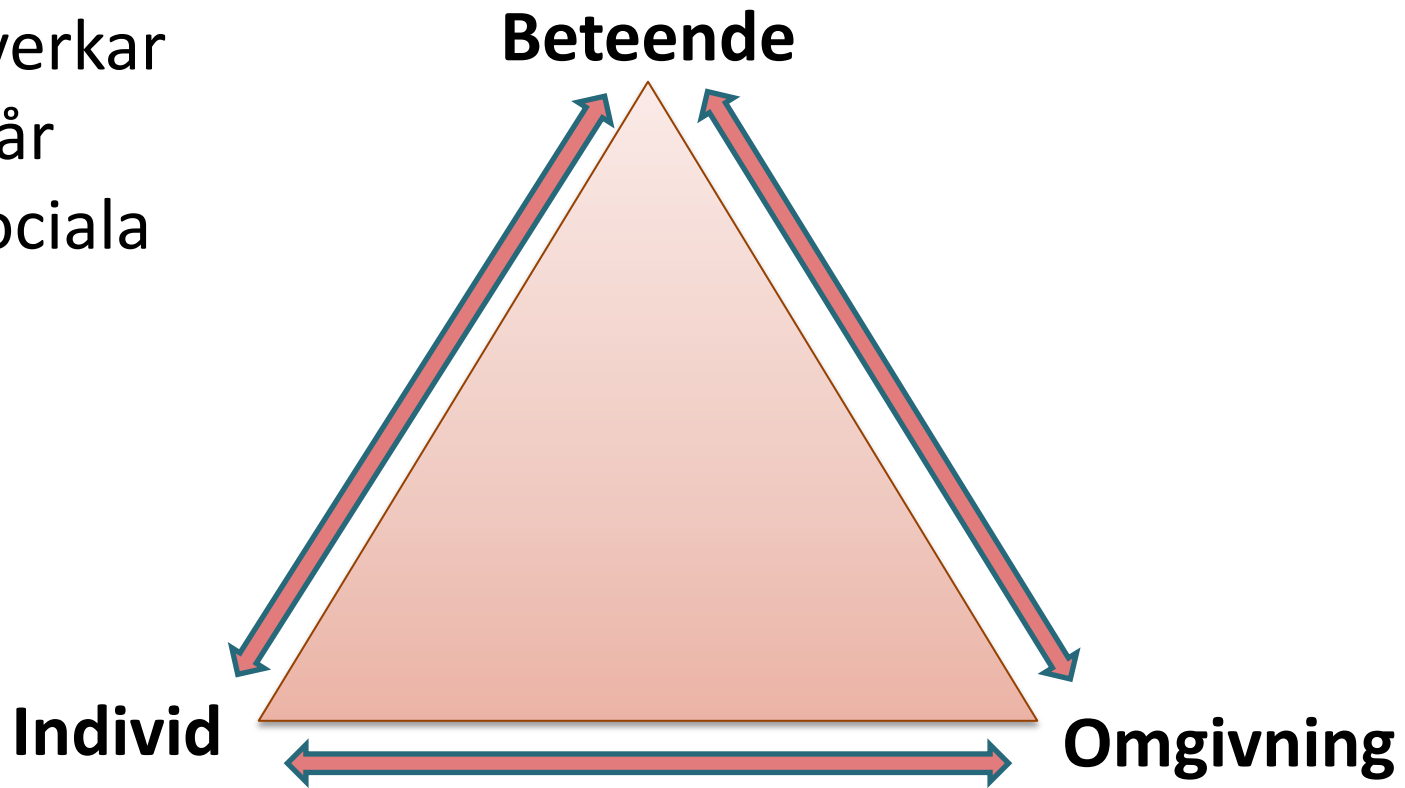
- Informera om vinsterna med fysisk aktivitet för att minska riskerna med komplikationer.

Health Belief Model: stimulera förändringstänk



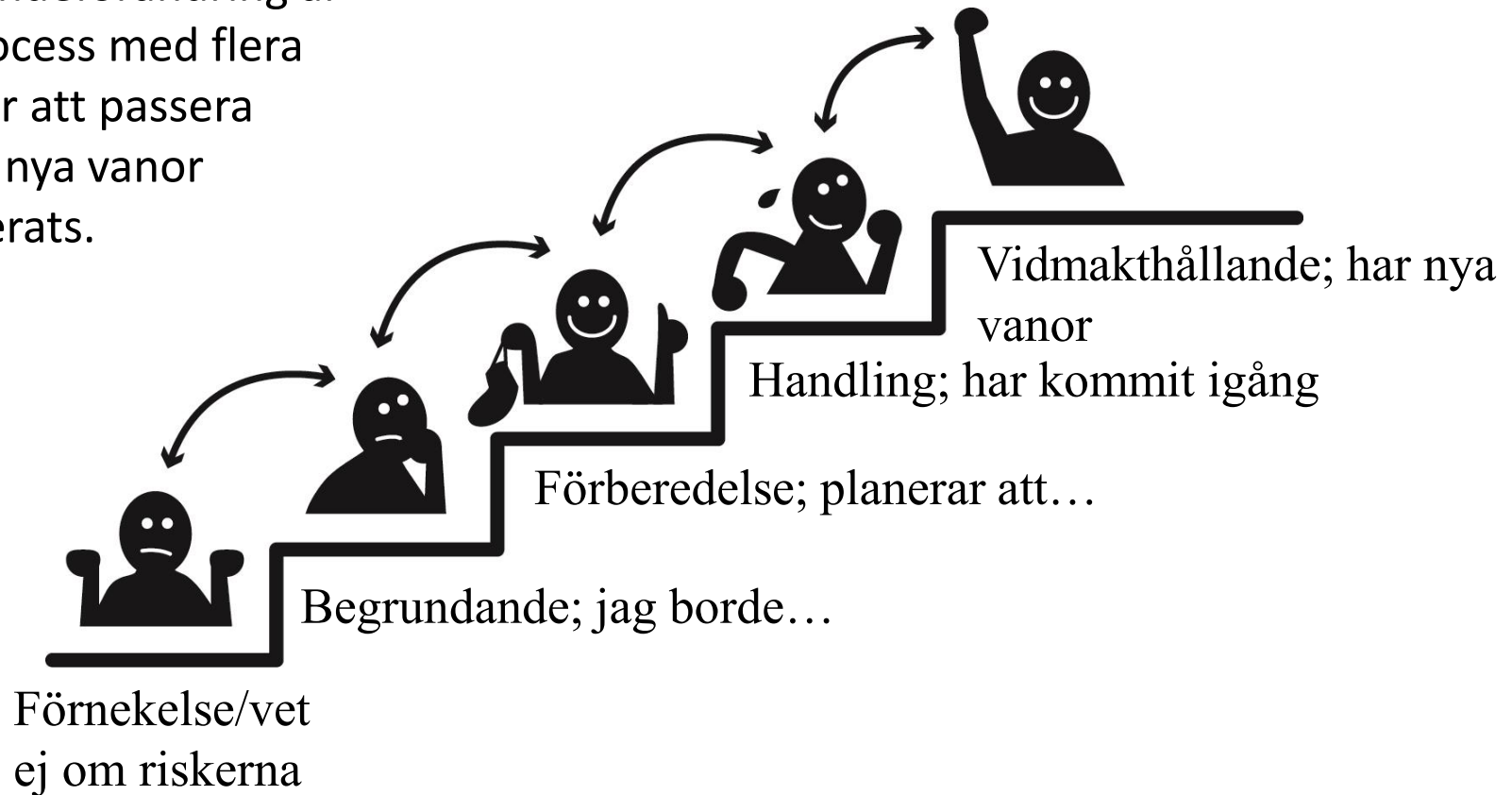
Social Cognitive Theory (Sociala kognitiva teorin)

Vi påverkas av
och påverkar
själva vår
psykosociala
miljö.



Stages of Change (Transteoretiska modellen)

Beteendeförändring är en process med flera stadier att passera innan nya vanor etablerats.



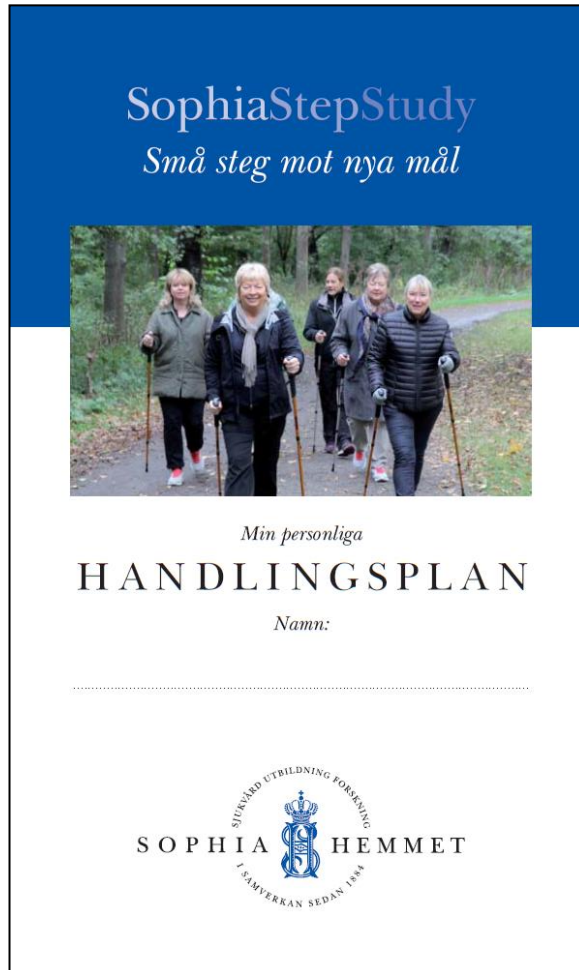
Stages of Change (Transteoretiska modellen)

Stödet bör anpassas
utifrån vilken fas en
individ befinner sig.



I gruppträffarna har vi hjälp av en personlig handlingsplan.

Innehållet i handlingsplanen är uppbyggt efter Stages of change:



- ✓ Rekommendationerna för fysisk aktivitet
- ✓ Positiva effekter av fysisk aktivitet
- ✓ Målbild
- ✓ Beslutsbalans
- ✓ Målsättning
- ✓ Hur målen ska nås och eventuella hinder ska tacklas
- ✓ Min planering
- ✓ Förändringstrappan
- ✓ Framgångsfaktorer
- ✓ Mätvärden och målvärden

Individuell konsultation utifrån motiverad samtalsteknik och med fysisk aktivitet på recept

Ökad medvetenhet

Beslutsbalans

Målsättning för ökad
fysisk aktivitet och
resultat

Feedback på beteende

Feedback på resultat

Ökad self-efficacy

Uppmuntran och
bekräftelse

Identifiera hinder

Ökad insikt om
egenansvar

Problemlösning

Tekniker för beteendeförändring



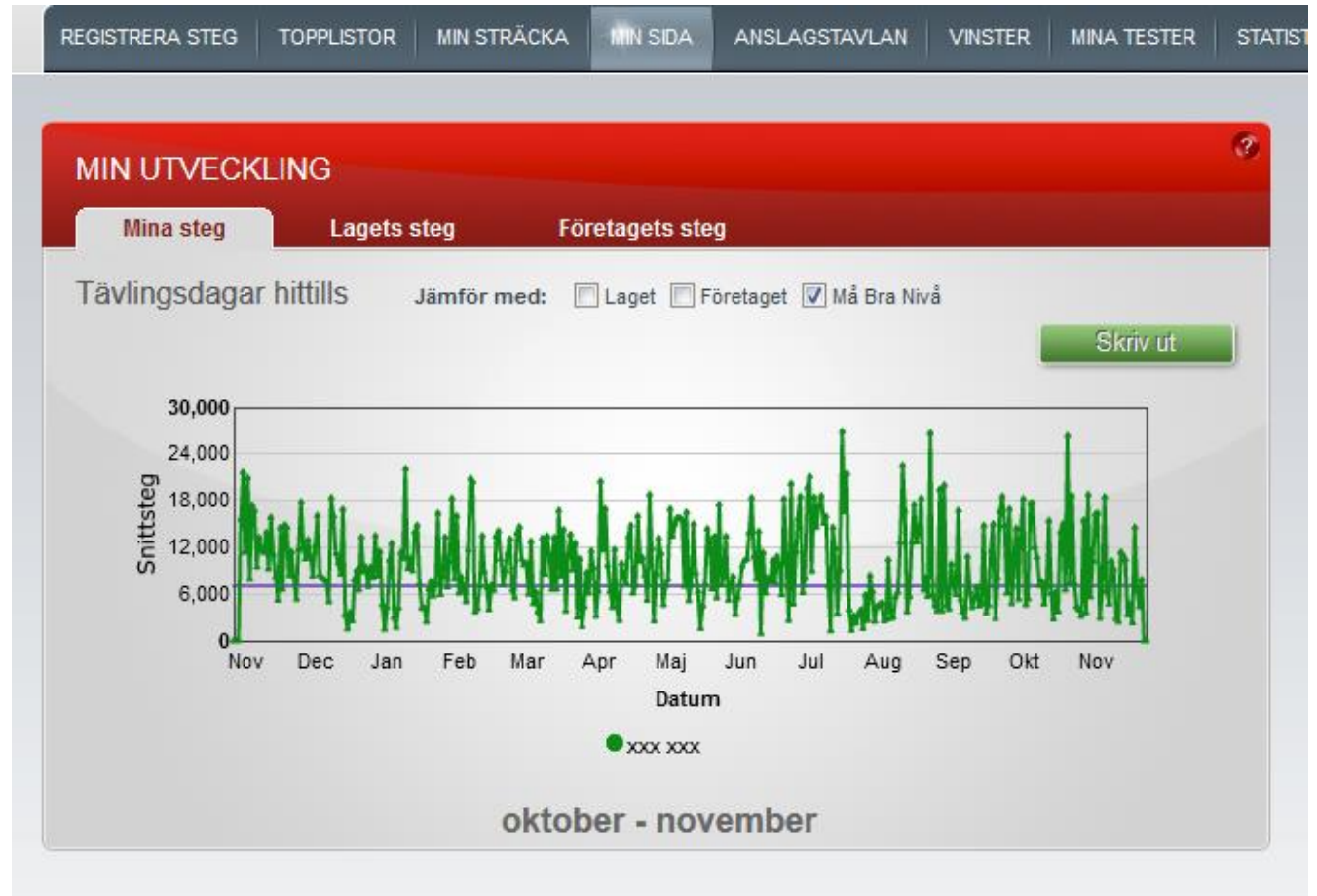
Stegräknare (Pedometer)

Grupp A och B



+

Yamax 200



Gruppmöten

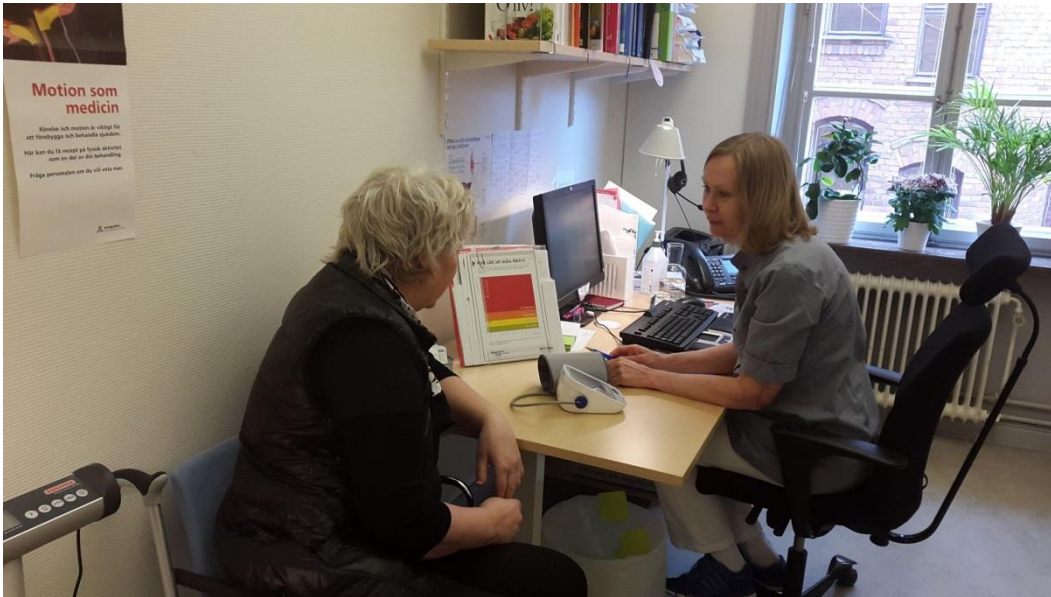
Grupp A



12 tillfällen

Individuella konsultationer

Grupp A



Motiverande
samtal

Fysisk
Aktivitet på
Recept

9 tillfällen

Mätvariabler

- Vid:
 - start (baslinje)
 - vecka 8, 12, 16 och
 - månad 6, 9, 12, 18 och 24



- Blodprover, blodtryck, kroppssammansättning, handgreppsstyrka, fysisk aktivitet, enkät

Deltagarnas erfarenheter efter två års studiedeltagande

“Study participants experiences following Sophia Step Study-
a two-year physical activity intervention study for persons
with pre-diabetes and type 2 diabetes mellitus”

Jenny Rossen, Helena Lööf, Agneta Yngve, Maria Hagströmer, Kerstin Brismar,
Unn-Britt Johansson

(Manus inskickad)

Det som forskarna tror främjar
fysisk aktivitet är kanske inte
samma som deltagarnas
erfarenheter (Avery et al, 2016).

Forskningen bedrivs med stöd av

- Sophiahemmet ideell förening, verksamhetsanslag
- Diabetesfonden
- Kung Gustav V:s och Drottning Victorias Frimurarestiftelse
- Vårdalsstiftelsen (Forte)
- Skandia
- Syskonen Svenssons Stiftelse för medicinsk forskning

Tack för er uppmärksamhet

