

Evaluering

Formålet med dette projekt var, at hjælpe type 2 diabetikere hvad angår deres sygdom. Måden jeg ville gøre det på var, at jeg ville lave en informerende brochure, hvor alt den hjælp de ville have brug for ville stå. Før jeg kunne lave denne brochure, skulle jeg igennem en del processer. Først startede jeg med at sætte mig selv nogle mål i forhold til, hvad jeg skulle opnå med dette projekt. Jeg kiggede på hvad der kunne være vigtigt, for at kunne opnå den bedst mulige brochure. I dette projekt ville jeg gerne opnå:

- At tage kontakt til diabetes foreningen for at høre dem ad omkring, hvilke tilbud/muligheder de lokale borger har.
- At tage kontakt til kommunen og høre dem ad omkring, hvilke tilbud/muligheder de har for de lokale borger med diabetes/sukkersyge.
- At tage kontakt til de lokale læger omkring, hvor stort diabetes/sukkersygesygdommen er udbredt her blandt borgerne i Ishøj.
- At dernæst vil jeg spørge disse borgere omkring om de ved, hvilke muligheder de har, så jeg kan skabe et overblik over, hvad de har brug for at blive informeret om (spørgeskema)
- At informere flere borgere om, hvordan de kan få hjælp til deres sukkersyge/diabetiske problemer
- At vise disse borgere Hvordan de kan få alt den hjælp de har mulighed for at få.
- At gøre disse borgeres hverdage bedre i den forstand, at de ved hvor de kan søge hjælp, når de endelig har brug for det.
- At lave en brochure, hvor alle de indsamlede vigtige informationer til hjælp for disse borgere står på.

Via en informationssøgnings proces, har jeg opnået at kunne lave en brochure. Jeg startede med at skabe et overblik over, hvilke mål og formål jeg havde for dette projekt (hvilket står for oven). Efter det lavede jeg en tidsplan over, hvordan forløbet skulle forløbe. Det første jeg gjorde var, at lave en brainstorm over, hvilke ting der kunne være relevant for diabetikerne at vide. For at kunne finde ud af, hvor meget disse borgere egentlig havde styr på, valgte jeg at lave et spørgeskema, så jeg vidste hvilke vigtige og nødvendige informationer der skulle skrives på brochuren, så brochuren var let og overskuelig for disse borgere. I dette spørgeskema spurgte jeg diabetikerne

om:


- I hvor lang tid har du haft sukkersyge og er du type 2 diabetiker
- Måler du dit blodsukker?
- Hvor tit måler du dit blodsukker?
- Ved du, hvor man køber teststrimler?
- Ved du, hvordan man kan søge bevilling til teststrimler?
- Ved du, hvor mange teststrimler du kan få ved at søge bevilling?
- Ved du hvor man kan søge bevilling til teststrimler?
- Ved du, hvilke aktiviteter der er for diabetikere i Ishøj? Hvis ja, hvilke?
- Ved du, hvilke aktiviteter der er hos diabetes foreningen? Hvis ja, hvilke?
- Kunne du tænke dig at deltage til disse aktiviteter?
- Ved du hvilke følgesygdomme du kan få ved at have ukontrolleret diabetes?
- Ved du hvilke konsekvenser disse følgesygdomme kan have?

Ud fra disse spørgsmål fandt vi ud af, at det var behov for denne brochure som informationsmateriale disse diabetikere kan benytte. Blandt de spurgte var det kun enkelte der vidste nogle af de vigtige informationer, og det var enten via en ven/veninde eller deres egen læge. De resterende havde nærmest ingen ide om, hvad de kunne gøre, hvilke muligheder de havde og hvordan de kunne forhindre deres sygdom i at blive slemmere.

Jeg har taget kontakt til diabetes foreningen for at høre dem ad omkring, hvilke tilbud/muligheder de lokale borger har. Jeg har også taget kontakt til kommunen for at høre dem ad omkring, hvilke tilbud/muligheder de har for de lokale borger med diabetes/sukkersyge. Også har jeg også taget kontakt til de lokale læger omkring, hvor stort diabetes/sukkersygesygdommen er udbredt her blandt borgerne i Ishøj. Da jeg ringede til diabetes foreningen blev jeg informeret om, at de ikke har en forening her i Ishøj. Dermed har de ingen tilbud eller muligheder for diabetikere i Ishøj. Da jeg skulle tage kontakt til Ishøj kommune, valgte jeg at planlægge et møde, så jeg kunne få alle de informationer der var. Jeg fandt ud af at, at der er en diabetes skole (både til etniske danske og danskere med anden etnisk baggrund), madlavningskursus og et motionshold. Dette vil sige, at der er nogle aktiviteter, som Ishøj kommune har gjort muligt for borgerne med diabetes. Da jeg kontaktede de lokale læger for at finde ud af, hvor udbredt diabetes/sukkersygesygdommen var i Ishøj fik jeg en kommentar der lød således, at Ishøj kommune er den kommune der ligger højest

hvad angår borgere med diabetes. Dette vil sige, at det er nødvendigt at sætte mere lys på denne sygdom, da størstedelen af befolkningen er bære af denne sygdom.

Det sidste step var, at jeg skulle lave en brochure, hvor al den vigtige information disse diabetikere kunne bruge stod i. Jeg ville gerne have, at denne brochure ville informere flere borgere om, hvordan de kan få hjælp til deres sukkersyge/diabetiske problemer. Jeg ville også vise dem, hvordan de kan få alt den hjælp de har mulighed for at få og som det sidste gøre disse borgeres hverdage bedre i den forstand, at de ved hvor de kan søge hjælp, når de endelig har brug for det. Jeg har fået lavet en brochure som ser således ud:

<p><u>Hjælp til diabetes</u></p> 	<p><u>Hvad er diabetes?</u></p> <p>Diabetes er en kronisk sygdom, som kan ramme både tykke og tynde, børn og voksne. Diabetes type 2 er den mest udbredte diabetes type i Danmark og udgør cirka 80 % af de samlede antal diabetikere der er. Måden diabetes sygdommen opstår på er, når kroppen ikke kan udnytte insulinet som kroppen skal og hvis kroppen ikke producerer nok insulin. Dette betyder, at sukkerstoffer vi har i kroppen forbliver i blodbanen og giver for høj blodsukker.</p> <p><u>Hvordan kan følgesygdomme undgås?</u></p> <p>Diabetes er en sygdom, som kan skabe følgesygdomme senere hen i livet. Det kan blandt andet skabe hjertekarsygdomme, problemer med synet, problemer med ens nyre, problemer med nerverne og problemer med fødder. Det er muligt at kunne undgå disse følgesygdomme, hvis du har kontrol over dit blodsukker. Det kan blandt andet være via kost, motion eller vægttab, hvis ens vægt er en udfordring.</p> <p><u>Mål dit blodsukker!</u></p> <p>Der er faktisk rigtig mange mennesker, som ikke måler sit blodsukker så ofte som man burde. Det er vigtigt at man mindst måler sit blodsukker 1 til 2 gange om ugen, netop så man kan regulere blodsukkeret for at minimere risikoen for følgesygdomme.</p>	<p><u>Hvordan søger man bevilling til gratis teststrimler?</u></p> <p>Teststrimlerne bliver brugt til, at måle ens blodsukker. Ofte kommer de i en pakke med 150, eller i tre pakker med 50 i hver. Det er således, at det er muligt at få disse teststrimler gratis. Alle dem der er under tabletbehandling kan søge om bevilling til gratis teststrimler. Det gøres via kommunen, hvor man udfylder en blanket med informationer omkring din tilstand i forhold til din sygdom. Når processen er færdiggjort fra kommunens side af, modtager man et brev omkring at du er godkendt til at få bevilling til gratis teststrimler.</p> <p><u>Aktiviteter i Ishøj Kommune for diabetikere</u></p> <p>Der findes mange forskellige aktiviteter for diabetikere i Ishøj:</p> <ul style="list-style-type: none">- Golf for diabetikere Kontaktinformation: Tlf. nr. 22 26 92 85- Forløbsprogrammet for diabetes 2 Kontaktinformation: Tlf. nr. 24 23 16 70- Medicinsamtaler på apoteket for både nye og gamle patienter Kontaktinformation: Tlf. nr. 43 57 00 00- Kursusforløb for de tyrkiske borgere Kontaktinformation: Tlf. nr. 61 93 62 33
--	---	---

I brochuren har jeg forklaret lidt om hvad diabetes er, hvordan det er muligt at undgå eller forhindre følgesygdomme, hvorfor det er vigtigt at måle sit blodsukker, hvordan man søger bevilling til teststrimler og hvilke aktiviteter der er i Ishøj kommune for diabetikere. Disse frem punkter er dem der skal være med til, at hjælpe disse borgere i deres hverdag. Ved at gøre dem bevidst over hvilke muligheder de har, hvad de kan gøre for at have kontrol over deres sygdom

(både via kost og spisning og den medicinske tilgang) og hvad de kan gøre for, at gøre deres hverdag lettere.