

Personer af anden etnisk herkomst med type 2 diabetes kan ændre kostvaner

Diabetesforeningen har i perioden 2005-07 med midler fra Sundhedsstyrelsens Diabetespulje gennemført et modelprojekt for personer af anden etnisk herkomst med type 2 diabetes i Odense-bydelen Vollsmose. Projektets to formål var at udvikle og afprøve metoder til henholdsvis opsporing og øget egenomsorg. Projektet blev evalueret i et samarbejde mellem Diabetesforeningen, Center for Anvendt Sundhedstjenesteforskning og Teknologivurdering (CAST) ved Syddansk Universitet og a.people - research, evaluering og analyse.

I 2006 gennemførte Diabetesforeningen 5 egenomsorgskurser i Odense-bydelen Vollsmose. 55 personer deltog på kurserne. Deltagerne på kurserne var arabisk-, tyrkisk- og somalitalende personer med type 2 diabetes. Deltagerne var hovedsageligt kvinder.

Formålet med kurserne var:

- ✿ At give deltagerne konkrete redskaber til at ændre kostvaner via praktisk madlavning
- ✿ At skabe rammer for at deltagerne kunne støtte hinanden og udveksle erfaringer
- ✿ At give deltagerne viden om type 2 diabetes og om vigtigheden af at indgå i et samarbejde med egen læge om kontrolbesøg.

Kurserne strakte sig over 6 gange á 3 timer. Der blev undervist af en diætist og en diabetessygeplejerske. Kurserne var bygget op omkring to pædagogiske principper: læring via praksis og dialogbaseret undervisning. Det er erfaringerne omkring disse to principper, vi fokuserer på i denne artikel.

Læring via praksis betød i forhold til kurserne, at man gjorde tingene sammen. På kurserne blev der lavet mad i fællesskab. Dette gav mulighed for, at kursisterne kunne spørge ind til den del af processen, som de var i tvivl om.

Den dialogbaserede tilgang betød, at man tog udgangspunkt i kursisternes spørgsmål og ønsker indenfor rammerne af bestemte emner. Derfor blev indholdet og undervisningen naturligt tilpasset det niveau, der passede til deltagerne.



Alle produkter er stillet klar, før diætist Marianne Berthelsen sammen med kursisterne skal i gang med at lave mad på egenomsorgskurset i Vollsmose.

Vores erfaringer med læring via praksis og dialogbaseret undervisning fra modelprojektet i Vollsmose er i stor udstrækning skabt på baggrund af arbejde med mennesker, som var analfabeter på eget sprog, og som havde ingen eller kun lidt kendskab til at tale og skrive dansk.

Kurser med fokus på praktisk læring

Ved at tage udgangspunkt i praktisk madlavning tog undervisningen afsæt i noget, deltagerne var gode til og gjorde hver dag derhjemme – lave mad. Det fungerede som en motivationsfaktor, at det ikke kun var diætisten men også deltagerne selv, der havde en viden og erfaring på området. Madlavningsprocessen var dynamisk, og diætisten og deltagerne arbejdede sammen og lærte i fællesskab.

Den praktiske læringsproces gav deltagerne mulighed for at smage på flere fedtfattige, sukkerfri og sunde produkter, som de ellers ikke ville have købt. Diætisten tog hver gang udgangspunkt i produkterne, som de så ud i supermarkedet inden tilberedning. Det gav deltagerne mulighed for at finde de produkter, de ikke kendte, når de skulle købe ind. Det var ofte fedtfattige produkter eller grøntsager, deltagerne ikke havde brugt før.



De ingredienser de arabiske kvinder brugte, før de havde været på kursus.

De ingredienser de arabiske kvinder brugte, efter de havde været på kursus.

Dialogbaseret undervisning

Gennem dialog med underviseren havde deltagerne på kurserne hele tiden mulighed for at påvirke undervisningen, så den havde størst mulig relevans for deres daglige madlavning. Deres spørgsmål tog ofte udgangspunkt i konkrete situationer eller produkter af betydning for kosten i deres hverdag. Da maden blev lavet i praksis på kurserne, blev undervisningstempoet roligt. Mens deltagerne hakkede og snittede grøntsager, eller mens de ventede på, at et brød bagte færdigt, var der rigelig tid til spørgsmål og refleksion.

Dialogen blev gjort lettere af, at der hele tiden var en tolk tilstede, og at diætisten diskuterede med deltagerne på deres præmisser.

Mad fra bunden

Alt blev lavet fra bunden hver gang. For deltagerne var det en fordel, at de kunne se præcis hvilke ingredienser, der blev brugt. De kunne se, hvor meget der skulle bruges af hvert produkt og hvilke fedtfattige alternativer, de kunne vælge i stedet for de ofte fede produkter, de brugte hjemme. Diætisten afveg kun fra princippet om at lave alt fra bunden en gang på grund af tidsmangel. Den

pågældende gang forberedte hun dejen til et brød, før deltagerne ankom på kurset. Som en somalisk kvinde forklarede, så havde det indflydelse på hendes udbytte:

”Diætisten havde lavet dejen til brød en gang. Men jeg kan ikke lave det på samme måde derhjemme, fordi dejen var klar, da vi kom. Så jeg ved ikke præcis, hvordan man laver det. De andre ting havde hun [diætisten] lavet, mens vi var der. Så det kan jeg godt lave. Jeg kan hverken læse eller skrive, så jeg kan kun lære med øjnene. På kurset kunne jeg se, hvor meget sukker og hvor meget fedt og æg, der skulle bruges – det er den måde, jeg lærer på,” fortalte hun.

Gentagelse af hovedbudskaberne

De retter, der blev lavet, var ikke deltagerne egne tyrkiske, somaliske og arabiske retter. I stedet blev der lavet dansk og international mad. Det var deltagerne selv, der efterspurgt et fokus på andre retter, end dem de lavede derhjemme. Deres egne retter kunne de allerede, forklarede de. Der blev lavet nye ting hver gang, men budskaberne var de samme. Vi erfarede, at læring via praksis og dialog gav mulighed for gentagelse af de vigtigste

hovedbudskaber, hvilket øgede indlæringen. Nogle af de budskaber, der blev talt om igen og igen, var: Der skulle spares på fedtet. Olien skulle måles op med ske og ikke bare hældes. Fede produkter blev erstattet med mindre fede produkter eller helt udeladt, og der blev brugt sødemiddel i stedet for sukker. Der var fokus på masser af grøntsager og højt fiberindhold.

Viden der kan bruges i hverdagen

Efter at have gennemgået forløbet med diætisten kunne deltagerne bruge og omsætte de grundlæggende budskaber i madlavningen. De fortalte, at de lavede de nye retter, de havde lært på kurset, derhjemme. Men endnu vigtigere fortalte de også, hvordan de begyndte at integrere hovedbudskaberne fra undervisningen i deres egen madlavning.

”Der er ikke den store forskel fra den mad, jeg lavede før kurset. Jeg passer bare på og bruger mindre fedt. På den måde kan vi lave arabisk mad med mindre fedt,” forklarer en arabisk kvinde.

At deltagerne var i stand til at omsætte det, de lærte til deres egne retter fremgik også, da nogle arabisktalende kvinder demonstrerede, hvordan de var begyndt at bage kage på en ny måde efter kurset. De havde erstattet sukker med sødemiddel, smør med olie, fed ost med mager ost, fløde med Cremefine og sødmælk med letmælk. På den måde havde de udviklet en sundere version af en af deres traditionelle kager baseret på de principper, de havde lært på kurset.

Behov for et anderledes tilbud

Vores erfaring var, at undervisning, der tager udgangspunkt i deltageres ressourcer og behov, er velegnet til arbejdet med den gruppe personer med anden etnisk herkomst som har brug for særlig indsats. Den målgruppe har ofte svært ved at bruge eksisterende tilbud på grund af sprogvanskeligheder og har derfor vanskeligt ved at komme i gang med en sundere livsstil. Undervisning, der tager udgangspunkt i noget deltagerne kan, og som giver dem konkrete redskaber, de kan bruge derhjemme, har potentiale ikke kun i forhold til diabetes men også i forhold til overvægt og andre livsstilssygdomme.

lb@diabetesforeningen.dk

Følgende materialer kan bestilles hos Diabetesforeningen, Rytterkasernen 1, 5000 Odense C. Tlf.: 66 12 90 06 eller downloades på www.diabetes.dk

- ✿ En motions-dvd for kvinder på tyrkisk, arabisk, somali og urdu. Er udviklet i et samarbejde mellem Diabetesforeningen og Folkesundhed København.
- ✿ Dvd'en "Et godt liv med diabetes" på dansk, tyrkisk, arabisk og urdu. Er udviklet i et samarbejde mellem Diabetesforeningen og Sundhedsstyrelsen.
- ✿ En indkøbsguide på dansk, tyrkisk, urdu og arabisk. Er udviklet i et samarbejde mellem Diabetesforeningen og Sundhedsstyrelsen.
- ✿ Et undervisningsmateriale, som består af et sæt billeder og en forklarende tekst, udviklet til brug for sundhedspersonale i samtalen med type 2 diabetikere af tyrkisk, arabisk og somalisk baggrund. Er udviklet i et samarbejde mellem Diabetesforeningen og Sundhedsstyrelsen.
- ✿ Opskrifter på diabetesmad på tyrkisk, arabisk og somali.
- ✿ Hæftet "Projekterfaringer – Når du skal lave projekter mod personer af anden etnisk herkomst". Udgivet af Diabetesforeningen.
- ✿ Evalueringsrapporten "Type 2 diabetes blandt etniske minoriteter. Et modelprojekt om udvikling af metoder til opsporing og øget egenomsorg". Udgivet af Diabetesforeningen.