

Type 2 diabetes og mindfulnessbaseret stress reduktion (MBSR) i almen praksis

Formålet med projektet var at undersøge om T2D patienter kan rekrutteres til MBSR fra almen praksis, om de er interesserede i at deltage. Om der kan måles en effekt på mentalt helbred målt ved spørgeskemaer. I et større studie ønskes det senere at undersøge effekten på fysisk helbred målt ved langtidsblodsukker, kolesteroltal, vægt, blodtryk, talje-hofteratio og inflammationsmarkører (hs-CRP og IL-6).

Projektet har vist, at der er interesse for MBSR som et alternativt rehabiliteringstilbud hos diabetespatienter, at de patienter der deltager, følger kurset og laver hjemmearbejde. Dette tilbud har fået fat i en gruppe patienter, hvor kønsfordelingen og uddannelsesniveaue er anderledes end i andre gruppebaserede sundhedsfremmende interventioner, hvor kortuddannede og mænd sjældnere er repræsenteret. Om dette skyldes, at der tilbydes et MBSR-kursus, eller om det skyldes at sundhedstilbuddet ligger i deres egen lægepraksis kort fra deres bopæl (i modsætning til kommunens sundhedstilbud) vides ikke.

Deltagerne ser ud til at opleve en effekt på generel stress, specifik diabetes distress og symptomer på angst og depression, en effekt der især ses hos dem som har flest symptomer (3. kvartil).

Et tilbud om MBSR-forløb til type 2 diabetespatienter eller andre kroniske patienter vil også kunne tilbydes i andre praksis, problemet med den nuværende overenskomst i praksis gør dog, at sådanne gruppebaserede tilbud er svære at implementere. Det kan dog være muligt at lave lokale aftaler med kommunerne. MBSR fås på nuværende tidspunkt ved egenbetaling, som på Dansk Center for Mindfulness, AU er 4200 kr.

Der ønskes en opfølgning på dette studie med et større randomiseret studie, hvor 400 type 2 diabetes patienter randomiseres til et MBSR-forløb eller en aktiv kontrol, som reflekterer de vanlige kommunale rehabiliteringstilbud for type 2 diabetespatienter.