

Gå en tur – hvis du gider

Diabetes er omdrejningspunktet for to artikler i dette nummer af Klinisk Sygepleje, og det er et udtryk for, at vi modtager mange artikler om dette emne. Det skyldes ganske enkelt, at mange sygeplejersker er i berøring med mennesker, som lever med diabetes, og at der derfor udføres en hel del små og store undersøgelser, som på den ene eller den anden måde fokuserer på diabetes. Det gælder både type 1- og type 2-diabetes. Ved den første type kan kroppen ikke producere insulin, hvorfor patienten må have insulinbehandling. Når man har type 2-diabetes, producerer bugspytkirtlen insulin nok, men insulinet har svært ved at virke, fordi individet er blevet insulinresistent. Type 1-diabetes kan man hverken forebygge eller behandle med motion, mens motion spiller en betydningsfuld rolle både i forebyggelse og behandling af type 2-diabetes. Faktisk kalder professor Bente Klarlund (1) type 2-diabetes for en 'mangelsygdom', fordi årsagen til sygdommen ifølge hende er mangel på motion. Lidt forenklet kan man sige, at bruger man sine muskler for lidt, nedsættes musklernes evne til at optage insulin fra blodbanen, og man risikerer derfor at udvikle diabetes 2. Desværre stiger antallet af mennesker med diabetes 2 verden over, og alene i Danmark anslås det, at 320.000 mennesker lever med diabetes, mens andre 200.000 lever med sygdommen uden at have opdaget det. Som om det ikke er nok, regner forskere på området med, at 750.000 danskere har forstadier til diabetes, hvilket jo er et svimlende antal. Da regelmæssig motion nedætter risikoen for diabetes 2, er der altså god grund til at rejse sig op og gå en tur, hvis man har stillesiddende arbejde. Arbejder man derimod i et travlt sengeafsnit, kan man forsøge at se de mange daglige skridt som en positiv side af jobbet (selvom jeg er klar over, at det af og til kan være lidt svært).

Fysisk aktivitet forebygger hjerte-kar-sygdomme og visse kræftsygdomme, ligesom almindelig hverdagsmotion er et af de vigtigste elementer i en antiinflammatorisk livsstil, som synes at være populær for tiden. Så der er altså alt mulig grund til at sætte den ene fod foran den anden, men gang er langt mere end et middel til fysisk sundhed. Man bliver også modtagelig for nye idéer og tanker, når man går. Om det skrev Søren Kierkegaard (2): «Tab for Alt i Livet ikke Lysten til at gaae. Jeg gaaer mig hver Dag det daglige Velbefindende til og gaaer fra enhver Sygdom; jeg har gaaet mig mine bedste Tanker til, og jeg kjender ingen Tanke saa Tung, at man jo ikke kan gaae fra den». Alle vi med stillesiddende arbejde, som ikke føler, at vi 'har tid' til at bevæge os, kan altså med fordel overveje, hvordan vi kan gentænke nogle af vore vaner, så de bliver mere bevægelsesvenlige. Har man derimod en aversion mod fysisk aktivitet, kan man heldigvis også finde støtte til en mere tilbagelænet livsstil hos Kierkegaard: «Jeg gider slet ikke. Jeg gider ikke ride, det er for stærk en Bevægelse; jeg gider ikke gaae, det er for anstrængende; jeg gider ikke lægge mig ned; thi enten skulde jeg blive liggende, og det gider jeg ikke, eller jeg skulde reise mig op igjen, og det gider jeg heller ikke. Summa Summarum jeg gider slet ikke». Uanset hvad hver enkelt af os vælger, vil der også i fremtiden være mange mennesker, der rammes af diabetes, og det vil af-

spejle sig i Klinisk Sygepleje, hvor vi bestræber os på at bringe artikler, som udvider forståelsen af forskellige aspekter af denne og andre folkesygdomme.

Bente Martinsen Woythal

Referencer

1. Klarlund B. Gå-bogen. Gå, så går det nok, København, Gyldendal; 2018.
2. Redaktionsmedlem Frederik Alkier Gildberg har generøst forsynet mig med Kierkegaard-citaterne, der er anvendt i denne leder.