

# Karin Rue går sig til bedre helbred med datadrevet motionsapp

**Type 2-diabetikere som Karin Rue kan få et bedre helbred ved hjælp af noget så enkelt som intervalgang. Appen InterWalk guider hende gennem træningen og indsamler samtidig unik data om motions indvirkning på diabetes.**

Karin Rue bruger InterWalk alle ugens dage, én time om dagen, når hun går intervalgang i Søndermarken i København. InterWalk er en motionsapp med skræddersyede programmer i intervalgang skabt til at forbedre sundheden hos type 2-diabetikere. InterWalk er Karin Rues tro følgesvend, og det er der en god grund til. Træningen har nemlig betydet, at Karin Rue i dag er medicinfri. Danske forskere har udviklet appen til diabetikere, fordi forskning har vist, at intervalgang kan forbedre kroppens evne til at regulere blodsukkeret og i nogle tilfælde helt stoppe udviklingen af diabetes.

I InterWalk-appen indtaster patienten sit cpr-nummer og nogle basale oplysninger om sig selv. Det skal patienten gøre for, at træningsprogrammet kan tilpasses den enkelte, og for at forskerne bag InterWalk kan optimere appen og bruge diabetikernes værdifulde data til at få ny viden om motions indvirkning på type 2-diabetes og menneskers sundhed generelt. Den forskning kan komme fremtidens patienter til gode.



## Diabetiker Karin Rue om InterWalk

**Karin Rue er 74 år og har type 2-diabetes. Hun bruger InterWalk hver dag og har gjort det i over tre år.**

”

“InterWalk er min følgesvend. Jeg går en time med appen hver dag, også lørdag og søndag, hele året rundt. Det skal være ekstremt dårligt vejr, for at jeg ikke kommer ud at gå.”

”

“Intervalgang har en mærkbar effekt på mit helbred. Fordi jeg går så meget, og fordi jeg er blevet meget bevidst om sammenhængen mellem kost, motion og diabetes, behøver jeg faktisk ikke medicin. Med regelmæssig motion og ordentlige måltider kan jeg holde min diabetes i skak.”

”

“Det er på grund af appen og den motion, jeg får nu, at jeg har stor livskvalitet i dag.”

”

“Vi må alle sammen være de skuldre, som fremtiden skal hvile på, og hvis mine data fra InterWalk kan være med til at gøre forskere klogere på type 2-diabetes, er det kun godt.”



# Motionsapp kan forbedre diabetikers helbred radikalt

**En times intervalgang fem gange om ugen kan forbedre type 2-diabetes betydeligt. InterWalk-appen giver diabetikerne et personligt og enkelt træningsprogram, så de kan få et bedre helbred og større livskvalitet.**

InterWalk hjælper diabetikere som Karin Rue med at få den motion, som er nødvendig for at forbedre deres helbred. Type 2-diabetes kan nemlig forebygges og behandles med livsstilsændringer, og derfor kan InterWalk over tid være med til at reducere patientens medicinforbrug eller gøre patienten helt medicinfri. Det højner både sundheden og livskvaliteten for den enkelte. Det er noget, som Karin Rue har mærket på egen krop. Hver dag sætter Karin Rue appen i gang på sin iPod, tager høretelefoner i ørene og går, som InterWalk fortæller hende, i en time. Det gør hun, fordi træningen forbedrer hendes diabetes og dermed hendes livskvalitet. På samme måde har flere af diabetikerne i Karin Rues ganggruppe fået reduceret deres medicinforbrug ved hjælp af InterWalk.

I appen indtaster patienten alder, højde, vægt og køn, så intervalgangsprogrammet bliver tilpasset den enkelte. Før patienten kan begynde intervaltræningen, skal han eller hun gå i forskellige hastigheder, så InterWalk kan beregne gennemsnitlige hastigheder for den enkelte. På den måde kan appen fortælle, om patienten går for hurtigt eller langsomt, og sikre, at patienten får sundhedsfremmende resultater ud af træningen. En stemme fortæller, hvornår patienten skal gå hurtigt og i hvor mange minutter – ligesom appen fortæller, hvornår det er tid til at gå langsomt og hvor længe.



## Hvad er type 2-diabetes?

Cirka 300.000 danskere har diabetes – størstedelen af dem type 2-diabetes – og man skønner, at 300.000 danskere har forstadier til type 2-diabetes. Sygdommen udløses ofte af usund livsstil, og det betyder, at den kan forebygges med motion og sund kost.

Ved type 2-diabetes mister kroppen gradvist evnen til at optage insulin, og/eller kroppen producerer ikke nok insulin. Det behandles med livsstilsændringer og medicin.

Kilde: Diabetesforeningen

## InterWalk helt kort

InterWalk er en app til type 2-diabetikere. Den er udviklet af forskere og indeholder et videnskabeligt testet motionsprogram med intervalgang. Brugeren indtaster alder, højde, vægt og køn i appen, og intensiteten i intervallerne tilpasses brugeren. Appens data bruges til videre forskning om, hvordan motion påvirker type 2-diabetes.