Stockholms läns landsting

Akademiskt primärvårdscentrum

FaR Stockholms län

Handlingsprogram övervikt och fetma
Vad ska vården göra?

Eller vad kan vården göra?

Sofia Trygg Lycke

Vårdutvecklingsledare & Specialistsjuksköterska

Grundutbildad psykoterapeut

Handlingsprogram övervikt och fetma, HPÖ och FaR i SLL

Utbildare i MI, Medlem i MINT Motivational Interviewing Network of Trainers

Livsstilsmottagningen vid hjärtkliniken i Solna

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Ett av de största hoten mot den globala folkhälsan är FETMA
Ref:WHO

Stockholms läns landsting

Risker med fetma
E66 ICD10

Stigmatisering
Stress
Depression
Psykiska problem
Dålig självkänsla
Sömnapné
Ångest
Social fobi
Cancer
Astma
Hjärta och kärl
Påverkan på inre organ
Insulin-resistens
Typ 2 diabetes
Hormon-påverkan
Fettlever
Reflux
Huden
Vid operation
Tandhälsa
Bråck
Graviditet
Demens
Hirsutism
PCOS
Inkontinens
Inkontinens
Acanthosis nigricans
Värk
Trötthet - sömnproblem
Nedsatt rörelse-förmåga
Artros
Dyslipidemi
Venös stas – åderbråck
Gikt

- **BMI**

Under 20 undervikt

20-25 normalvikt

25-30 övervikt

Över 30 kraftig övervikt

- **Midjemått**

Kvinnor:

under 80 normal

80-87 lätt förhöjt

88 förhöjt = bukfetma

Män:

Under 94 normalt

94-101 lätt förhöjt

102 förhöjt = bukfetma

Sagitalmått:

20 för kvinnor

22 för män

Prioriterade grupper

Barn och ungdomar	Grupper med övervikt och fetma med särskilda behov av stöd vid graviditet, psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning

Referens: Så kan vi vända trenden. Handlingsprogram övervikt och fetma 2016 - 2020

HPÖ HANDLINGSPROGRAM övervikt och fetma

Stockholms läns landsting

Vilka utmaningar är det med övervikt och fetma?

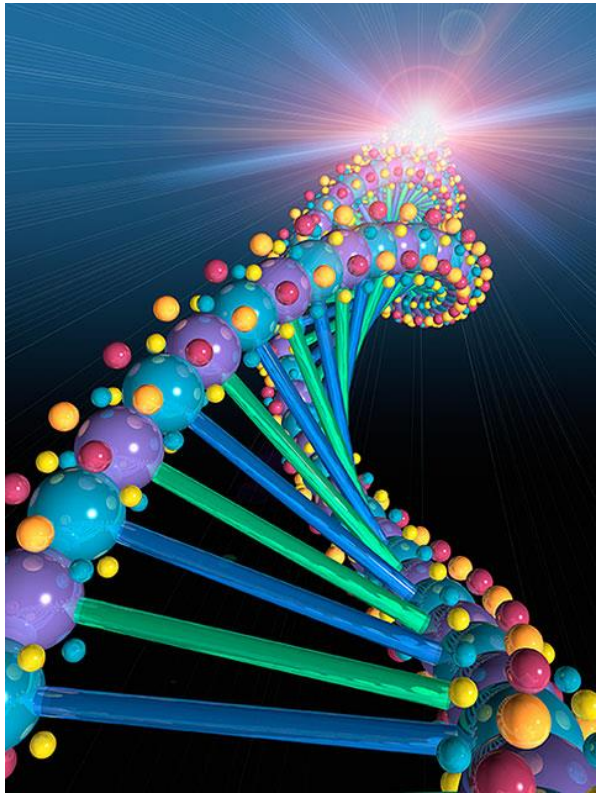
- För personer med övervikt och fetma…..

- För hälso och sjukvården…..

Stockholms läns landsting

Utmaningar med övervikt och fetma

Ökat intag av energirika livsmedel
Minskad energiförbrukning i form av fysisk aktivitet
Ökat stillasittande
Stigmatisering



HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Stockholms läns landsting

Utmaningar med övervikt och fetma *och samtidig psykisk ohälsa*

- Sjukdomssymtomen kan bidra till viktökning
- Pyskofarmaka kan bidra till viktökning
- Viktminskning är krävande – behöver stöd
- Tillfällig viktökning riskerar att permanentas till nytt jämviktsläge
- Att påbörja och hålla fast förändringsarbete om en inte mår så bra….

Ur handlingsprogrammet: *”Många av de faktorer som ökar risken att få depression ökar också risken att utveckla fetma”*

HPÖ HANDLINGSPROGRAM övervikt och fetma

Stockholms läns landsting

Motivation handlar om

- Att inse att man har ett bekymmer som kan bli bättre
- Att tycka ”saken” är viktig
- Att tro att det går
- Att ha förmåga själv eller med hjälp av andra att genomföra och hålla fast förändringar

Stockholms läns landsting

Motivation är inte statiskt
Det är en arbetsuppgift

C-Å Farbring & S Rollnick (2015) *MI för praktiker. Stöd och vägledning för motiverande samtal*

Inte beredd 0----------4----------7----------10 Beredd

Stockholms läns landsting

Triagering

På egen hand | Med lite hjälp | Med utökat stöd

Dahlgren, L. Lycke, K. (2015) *Nationell samverkan för barnfetma i Sverige – Brukarperspektivet. En kvalitativ aktionsstudie.*

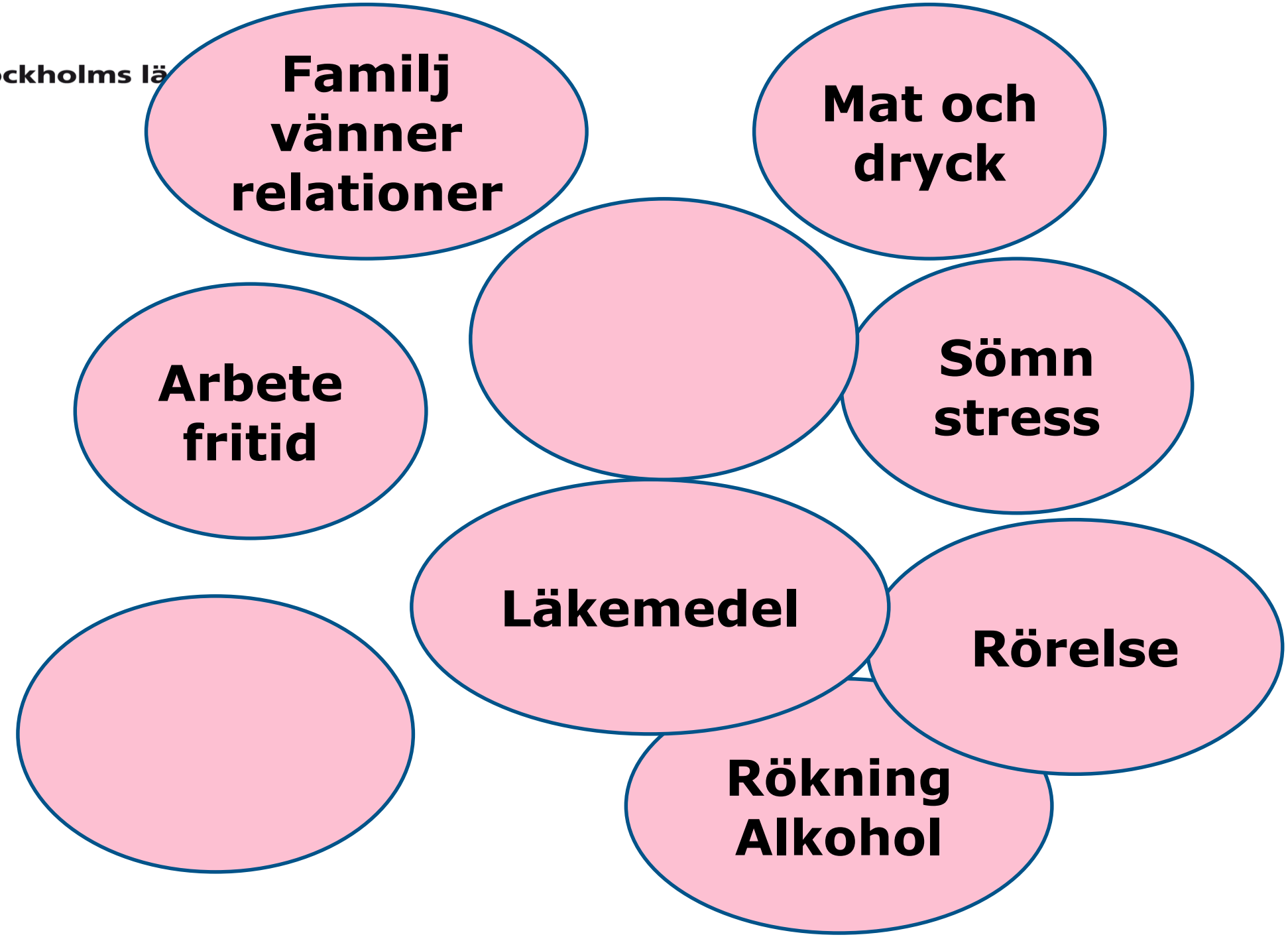
Stockholms läns landsting

Hjälpsamt i samtalet om förändring

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Stockholms läns landsting

Inte svart eller vitt – både och…..


Familj
vänner
relationer
Mat och
dryck
Arbete
fritid
Sömn
stress
Läkemedel
Rörelse
Rökning
Alkohol

Stockholms landsting

Elsa 15 år

Kl 3 hemma.
Sitter och spelar med paddan, Pysslar
Fast på torsdagar går jag och simmar med mamma

Vaknar kl 7.30

Åker tunnelbana till
Skolan, gymnasiet

Promenad i 20 minuter
Med alla. Svettigt. Jobbigt.
Alla MÅSTE gå.

Ingen frukost
För bråttom. Men mamma
Har lagt en frukt i min väska

Kl 10.00
En banan

14:15 mellis Två bullar och två hårda kakor
Två Kaffe, med 3 sockerbitar och mjölk
Jag tycker om kaffe. ☺

Kl 6. Kyckling med ris och curry.
Fyra morötter. Vatten.

Så trött

11.30
2 portioner köttfärssås
och makaroner
Drack 2 glas mjölk
Blev proppmätt!!!!

Så trött

Hemma själv för mamman var på kurs. Kl 22
Blåbärsfil med banan och
två mackor som är bruna och nyckelhål

Äter bara godis
på lördagar.
Godis = En 200
g chokladkaka
och 1 påse chips

Vid törst:
Dricker vatten, mjölk eller juice

Somnar 23 eller lite senare. Det är svårt att somna, när jag
Sett så mycket på serier. Skräckfilm. Och jag kissar flera gånger

Stockholms läns landsting

Sammanhangskarta för Elsa

- Du går och lägger dig sent och har svårt för att sova eftersom du sett på skräckfilm
- Då hinner du inte äta frukost och tänker inte på metformin
- I skolan tar du frukten du har i din väska men tar inte tabletten
- Så är du trött på lektionerna och jättehungrig
- Till lunch äter du massor och då vill du heller inte ta tabletten
- Efter lunch blir du trött och hänger inte riktigt med, du har också somnat. Det var jobbigt tyckte du
- Sen kommer du hem och vilar spelar på din padda och ser på serier
- Du äter middag med mamma och då kan det hända att när hon påminner om metformin så tar du den
- Men mamma är ofta på kurs och då är du själv och då tar du den inte
- Så äter du kvällsfika, ser läskiga filmer och har svårt att sova…
- Vad skulle du vinna på att göra en förändring?

Stockholms läns landsting

Rita, skriv, visa
prata om vinsterna med förändringen

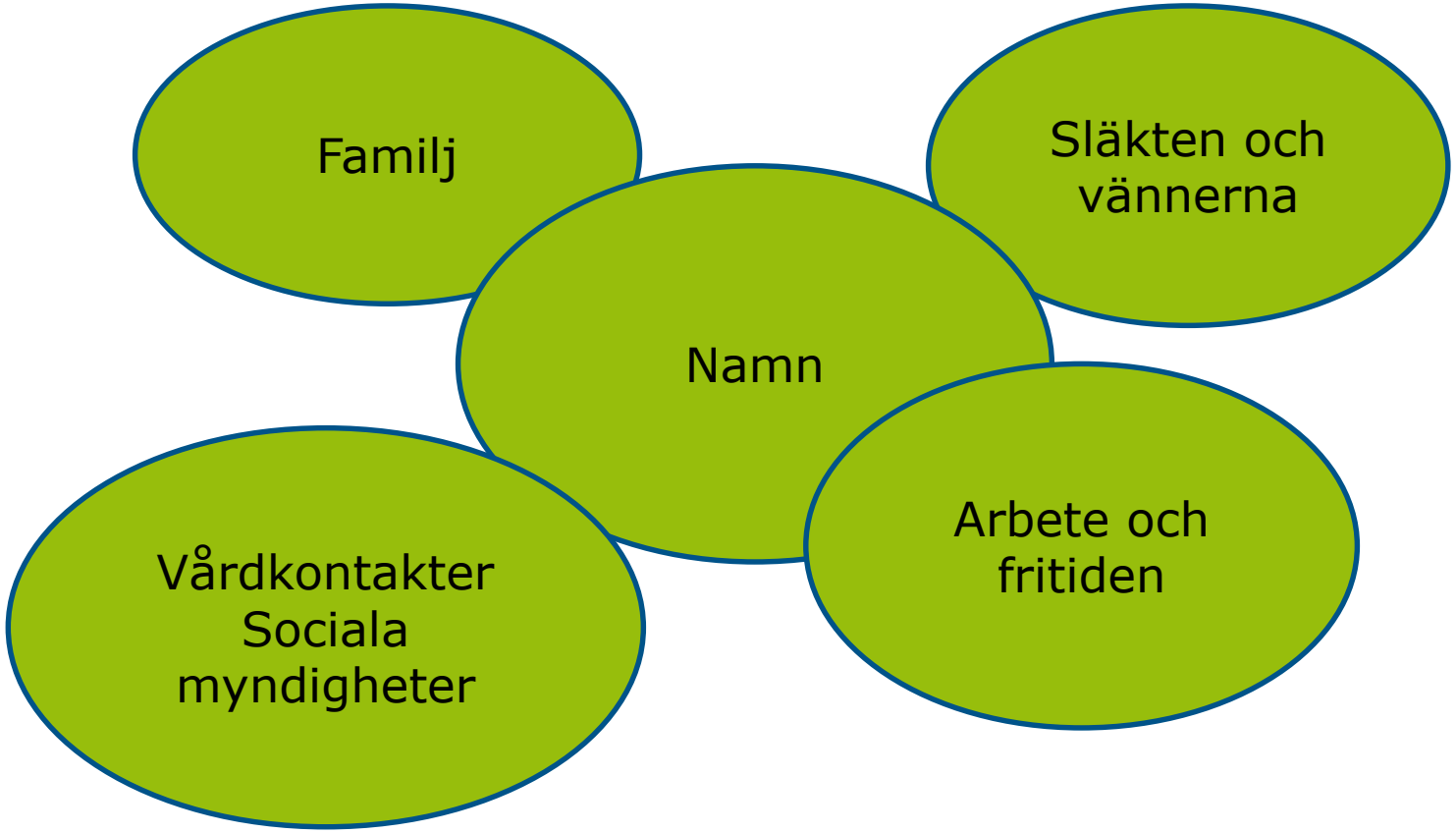
Elsas tankar

- Bli piggare
- Klara skolan bättre
- Gå ned i vikt
- Lära mig om diabetes

Sjuksköterskans (mitt) tillägg:

- Ditt blodsocker skulle bli bättre
- Din kropp skulle må bättre
- Du skulle kissa mindre på natten
- Mindre tjat från mamma och mig

Nätverkskarta



Olika perspektiv

Boendestödjare:

- Äter så fort och utan stopp
- Tar massor med portioner
- Äter upp allt som finns i skafferiet
- Vill inte äta nyttigare
- Köper läsk och godis själv
- Orkar och har ingen lust att röra på sig, träna
- Vill inte göra något åt saken

Lars på boendet:

- Är jämt hungrig
- Är rädd att maten ska ta slut
- Det finns alltid kakor – blir suktad
- Blir osäker av nya smaker
- Vill bestämma över mig själv
- Vill klar mig själv men når inte att knyta skorna
- Tycker det är jobbigt och otäckt att svettas

Handlingsplan

- *Mål:*
- *Delmål:*
- *Så ska jag göra:*
- *Möjligt hinder:*
- *Så ska jag hantera det om det händer:*
- *Stöd:*
- *Uppföljning:*

Stockholms läns landsting

Handlingsplan för Lars

- ***Mål**:* Stå stilla i vikt till nästa samtal
- ***Delmål**:* Sluta dricka läsk på vardagen och börja med grönsaker, gå i trappor
- ***Så ska jag göra**:* Dricka vatten. Handla god frukt och grönsaker. Tänka trappa = gratisträning! Gratis är alltid trevligt. Få hjälp genom att bli påmind om det
- ***Möjligt hinder**:* Om jag är och fikar med andra. Om jag blir deppig och känner mig ensam
- ***Så ska jag hantera det om det händer**: tänka att det är en erfarenhet och börja om. Om jag hinner stoppa, göra något annat. Gå promenad, gå i rulltrappan, dricka citronvatten, ringa min kompis*
- ***Stöd**:* Får stöd av boendestödjande, prata med mina syskon
- ***Uppföljning:*** Om en månad, 10 november

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Stockholms läns landsting

Välj trappan – gratis träning ☺

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Stockholms läns landsting

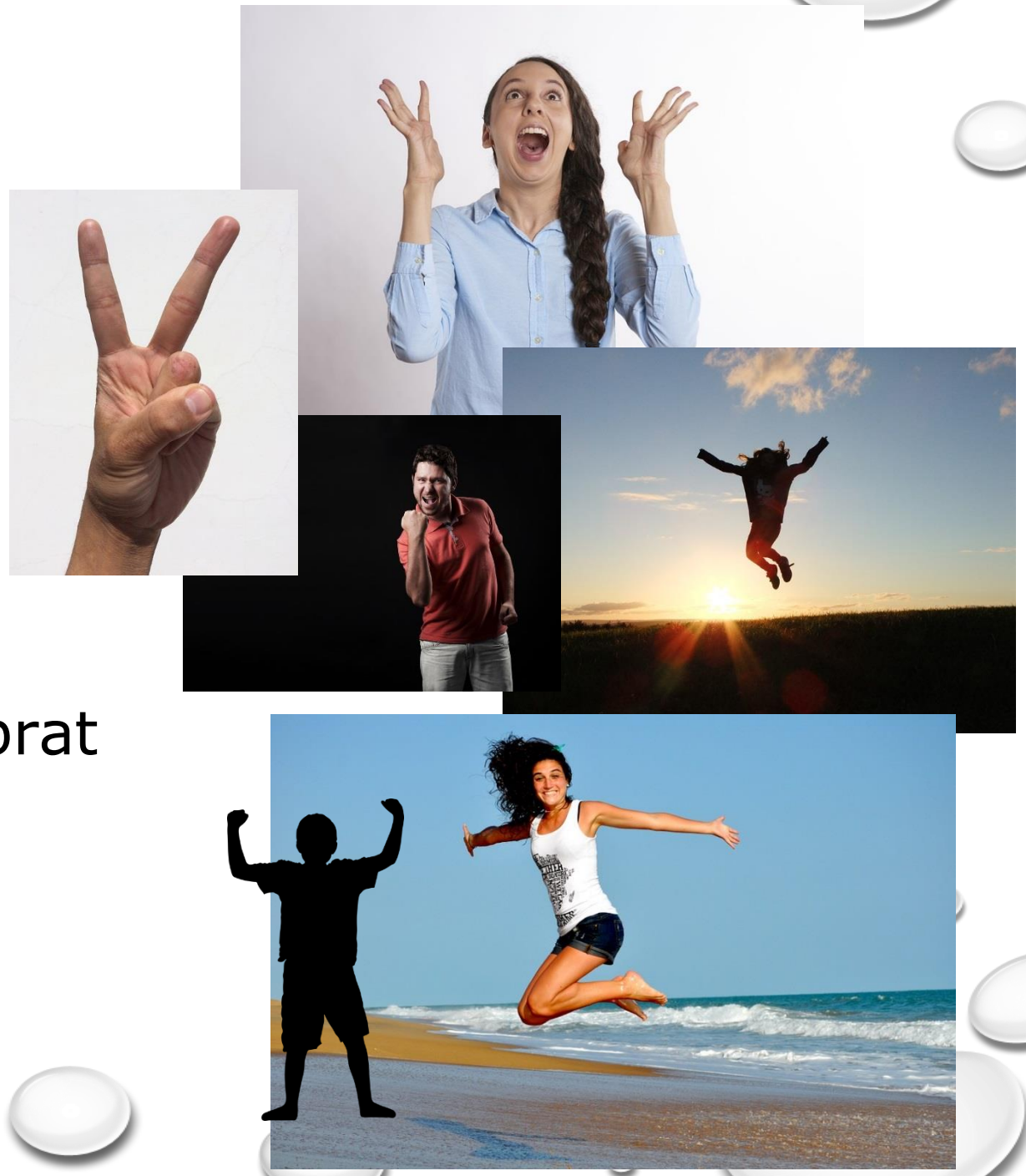
Planera och utvärdera

Mån	Tis	Ons	Tors	Fred	Lör	Sön

Stockholms läns landsting

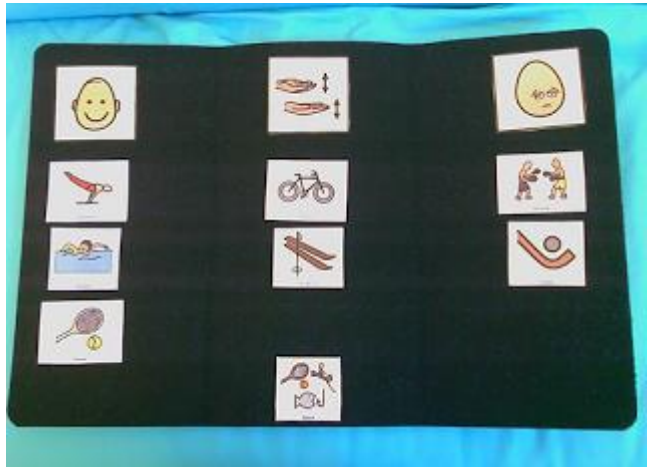
Framgångslista

- Ökar tilltron
- Stabiliserar förändringen
- Lockar fram förändringsprat
- Synliggör allt arbete



Andra sätt…

- Datorprat
- Att göra lista
- Hur göra lista
- Plus och minuslistor
- Skalor
- Påstående listor
- Samtalsmatta
- Ritprata
- Samtalspinne mm

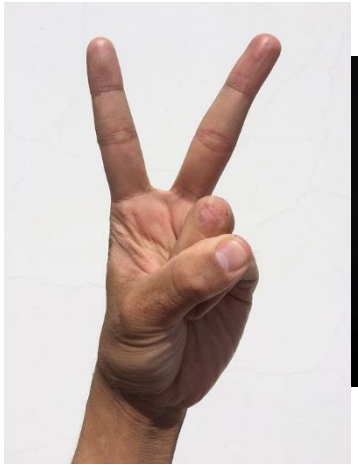


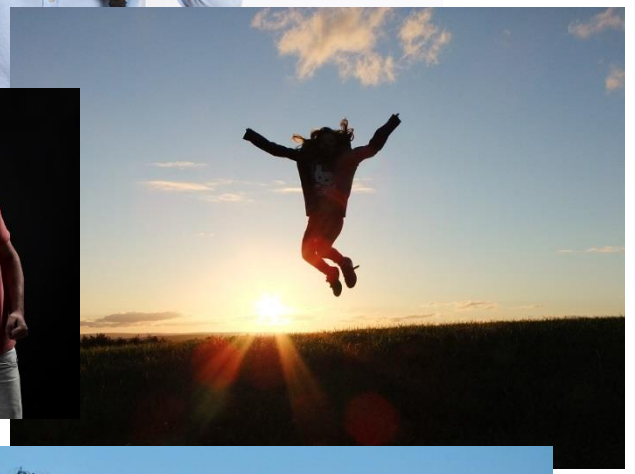
Tips bra bok:

Motiverande Samtal vid autism och adhd, 2016, Liria Ortiz & Anna Sjölund

Stockholms läns landsting

Framgång för mig är när den jag träffar märker effekt av förändringen





- Leendet
- Säger att hen mår bra
- Frågar efter mer
- När konditionen ökat från låg till hög syreupptagningsförmåga!

Stockholms läns landsting

Stockholms läns landsting

Läs mera i Handlingsprogram övervikt och fetma

http://www.vardgivarguiden.se/behandlingsstod/halsoframjande-arbete/overvikt-och-fetma/

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Stockholms läns landsting

- **Vad kan vården göra?**
- Ingenting
- Om vi inte samarbetar med patienten med anhöriga och med varandra

- **Vad ska vården göra?**
- Ta levnadsvanorna och hälsan på allvar – lära sig vad och hur
- Förmedla hopp – det går att vända trenden! ☺

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

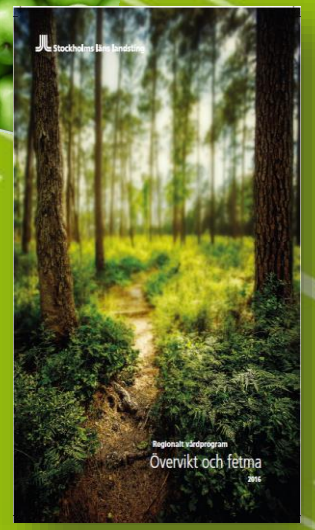
Tillsammans för en mer jämlik hälsa! ♥

Tack för att ni lyssnat

sofia.trygg-lycke@sll.se

Stockholms läns landsting

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma



FaR
Fysisk aktivitet på Recept
www.FYSS.se

FaR Stockholms län

FaR Stockholms län
BARN & UNGDOM

FaRledare.se
Aktiviteter i Stockholms län

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma