



Adipositas foreningen

landsforeningen for overvægtige

TEMA Patienten



Indhold

- Indhold
- Regioners kamp mod overvægt
- I kø for fedmeoperation
- Bariatrisk Center
- Udrykningskorps
- Patientvejledning
- En patients historie
- Stof til eftertanke

Nyhedsbrev nr. 1
Forår – 2007

FORMANDENS

Klumme!



Af formand
Nina Frahm

Ønsker for et værdigt patientforløb

Patienten som dette temanummer hedder, har min særlige interesse. Dels har jeg selv været patient en gang imellem, og dels er det et område som der ikke hidtidigt har været sat fokus på – men som berører omkring en halv million i Danmark!

At være i sundhedsvæsnets "klør" og samtidig være svært overvægtige kan være en bask oplevelse.

Følelser, holdninger, kulturelle vaner og fordomme er en del af drivkræften i menneskes liv og dette er også tilfældet i sundhedssektoren.

Personalet i sundhedsvæsnets optræder som regel professionelt og behandler alle patienter med respekt og værdighed. Men bag professionalismismen gemmer der sig ganske almindelige mennesker med holdninger som jo er et spejl af de generelle holdninger i samfundet. Og det er disse holdninger som grundlæggende ofte er negative i forhold til overvægt, fedme og store kroppe. Det er urealistisk at tro, at man som patient undgår, at blive konfronteret med negative holdninger, nedlædende blikke, eller direkte negative bemærkninger.

Danmarks nyhed – Bariatrisk patientvejledning

Adipositasforeningen har derfor den glæde at kunne præsentere en Danmarksnyhed, idet den første vejledning til overvægtige patienter, der bliver indlagt på et sygehus i Danmark er klar. Pjecen giver tips og ideer på hvad man kan gøre for at give et værdigt patientforløb for mennesker med store kroppe. Vi håber vejledningen vil bidrage til at både professionelle i sundhedsvæsenet og patienterne får

nedbrudt nogle barrierer og får et godt forløb.

Patientstøtte – besøg, net- og telefonrådgivning

Adipositasforeningen kan i dag også tilbyde støtte til de svært overvægtige der bliver indlagt på et hospital. Støtten kan enten være via mail, telefonisk eller et besøg på sygehuset, hvis det aftales.

Kriterier for fedmeoperationer

Det er interessant hvordan debatten har bevæget sig fra at være meget negativ overfor et kirurgisk indgreb i kampen mod fedme og til i dag hvor holdningen er blevet mere neutral. De eksperter der beskæftiger sig med svært overvægt er ikke i tvivl om, at det vil spare samfundet for mange udgifter hvis de store kroppe blev reduceret. Også hvis det sker ved hjælp af operation, hvilket har resulteret i regeringens opbakning og beslutning om flere fedmeoperationer. Adipositasforeningen mener at det er afgørende at der opstilles ens kriterier for patienterne for at sikre lige adgang til operation for at opnå den største gevinst.

Holdnings kriterier

I dag opereres voksne i Danmark ud fra holdning kriterierne om "at vi kun opererer voksne, som har bevist, at de kan tage hånd om deres eget liv, at de selv kan gøre en indsats, vise selvstændighed," citat af overlæge Dr. Med. Jens Peter Kroustup, hvilket han desværre ikke er ene om at mene. På sygehuse skal man bevise at man kan tabe sig 8 kilo. Man kan ikke "nøjes" med en dokumentation fra egen læge, at man har tabt sig mindst 8 kilo endda op til flere gange.

Man skal altså ikke kun være i stand til helbredsmæssigt at kunne gennemføre operationen, man skal også efter udvælgelsen til operation gå hjem og "tage sig sammen" og tabe sig 8 kilo inden man overhoved kommer under kniven. Som et personale så rigtigt sagde" vi ved jo godt at svært overvægtige kan tabe sig 8 kilo over en kort periode, det har de gjort mange gange før, men de tager jo det hele på igen og lidt til".

Etik og moral

Adipositasforeningen efterlyser at sygehuse har en moralsk holdning til nødvendigheden af før og efterbehandlinger og støtte. Patienter fortæller os at der slækkes på reglerne for diætist vejledning. Pt. udgør vejledningen 2 konsultationer før og efter operation hos en diætist. Dette er langt fra nok hvorfor sygehuse i det mindste bør overholde de konsultationer. På ønskeseddelen for de fedmeopererede er støtte foranstaltninger i form af psykisk hjælp og opbakning også væsentlig for et succesfuldt forløb. Adipositasforeningen har på den baggrund oprettet en Patientstøtteordning.

Foreninger for fedmeopererede

Der findes i dag 2 landsforeninger for fedmeoperationer; www.lafo.dk og www.gbforeningen.dk der varetager interesserne for mennesker, der påtænker en fedmeoperation, er midt i forberedelserne eller som har fået foretaget en fedmeoperation. Foreningerne er behjælpelige med råd, støtte og vejledning.

I håb om et godt forår til os alle

*Venlig hilsen
Nina Frahm*



Adipositasforeningen

Info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

Ansvarshavende redaktør:

Kira Hallberg-Dellgren

Redaktionsudvalg:

Louise Nielsen, tlf. 22715948, louisen66@yahoo.dk
Nina Frahm, tlf. 30227848, Nina@adipositasforeningen.dk

Henvendelse om indlæg til Temabladet sendes til:

Kira Hallberg-Dellgren, Malmøvej 25, 3700 Rønne
Tlf: 45 51624341, kira@hallberg-dellgren.dk

Deadline

til nr. 2/2007 er 1. juni 2007

Sats og tryk:

Prinformega Stiftsbogtrykkeriet, tlf. 5572 3333

ISSN-nr.: 1602-6780

Annoncer i bladet er ikke nødvendigvis et udtryk for Adipositasforeningens holdning.

Redaktion

De nye regioners kamp mod overvægt

I Ringkøbing-Skjern kommune har vi ifølge regionen Midtjyllands sundhedsprofil fra november 2006: 13.000 moderat overvægtige og 5000 svært overvægtige.

Da Ringkøbing-Skjerns samlede indbyggertal er 58.000, svarer det til at 37% er moderat overvægtige og 14% er svært overvægtige.

Undersøgelsen fortæller os også at 54 % af de svært overvægtige ønsker at tabe sig, det samme gør sig gældende for 18% af de moderat overvægtige.

Borgeraften omkring overvægt

Det faktum at så mange mennesker ønsker at tabe sig, kan vi ikke sidde overhørig.

Vi har derfor i Sundhedscenter Vest afholdt en borgeraften omkring overvægt. Vores mål med aftenen var at få folk til selv at sætte ord på, hvilke tiltag de ønsker at sætte i gang.

"Vi er som mennesker alle forskellige, og det der er godt og virker for en, er måske slet ikke hverken godt eller virkningsfuldt for en anden. Derfor har vi som igang-

sættelse brug for at høre fra folk selv hvad de vil have sat i gang. Derudover tænker vi også overvægt som et fællesansvar, ingen skal her tænke sig alene".

Vores oplæg til aftenen gik ud på: *Hvad gør vi i fællesskab for at bremse den stigende overvægts kurve?*

Hvad gør vi i fællesskab for at hjælpe hinanden hvis vi har udviklet overvægt?

Til borgermødet deltog 20 personer 16 kvinder og 4 mænd.

Inspiration fra Adipositasforeningen

Som inspiration til ideer til ting vi selv kan sætte i gang, fik vi et oplæg fra Nina Frahm fra Adipositasforeningen. Nina Frahm gav eksempler på motions- og motivations tiltag, som foreningen har sat i gang, og vi fik lidt teorier om de mange faktorer, der har indflydelse på overvægt. Derefter dansede vi under Nina Frahm's ledelse de gode gamle danse, "ritz ratz fili jong gong" og "Boogi Wogi". Vi blev både glade og forpustede.

Derefter fortalte Maja Lyck, der er professionsbachelor i ernæring og sundhed, om fordelene ved et vægttab.

Borgernes ønsker

Det gennemgående ønsket hos borgerne var, "at gøre noget sammen, så vi kan inspirere og hjælpe hinanden". "Tilbud hvor vi kun er os selv, det kan være svært at klæde om i en svømmehal hvor der er mange andre".

Kursus for overvægtige – borgeren inddrages

Næste skridt i Ringkøbing-Skjern kommune er udarbejdelse af et kursusforløb for overvægtige, Kurset vil blive udbudt gennem avisen. Til færdiggørelse og godkendelse af programmet vil deltagerne der deltog i borgeraftenen blive inddraget.

Forløbet vil hvile på 3 grundlæggende elementer:

Erfaringsudveksling med ligestillede.

– Tilførsel af viden. – Oplæg fra faguddannede – Pædagogiske udviklings redskaber. Det teoretiske indhold: De psykiske, fysiske, sociale faktorer ved overvægt.

Genetisk arv. Det praktiske indhold : Motion hver gang på forskellige måder og Mad værksted.

Hele kursus forløbet lægges tidsmæssigt i en ramme over et år, både for at støtte den personlige udviklingsproces og få nye vaner implementeret.

Borgermøde for overvægtige børn

Udover borgeraften inviteres der i Ringkøbing-Skjern også til ide eftermiddag for overvægtige børn.

I samarbejde med den lokale frivillighedsorganisation, den kommunale sundhedspleje og et idrætscenter, inviterer vi ud fra de samme principper også skolebørnene ind til en "ide eftermiddag" omkring overvægt. Hvad ønsker børnene at vi skal sætte i gang. Hvilke former for bevægelse syntes de er sjovt, og hvordan og hvad vil de gerne vide mere om. (Til de mindre børn er forældrene inviteret med) Eftermiddagen er ikke afviklet endnu, men vi afventer spændt hvad børnene de unge vil fortælle os.

Aktive borgere

Vi glæder os i Ringkøbing-Skjern kommune over den store villighed der er hos vores borgere, til at dele deres viden med os. Vi tror på at når vi alle lægger vores viden sammen, borger og kommune, samarbejder og udvikler i fællesskab, når vi de bedste resultater. Vi lærer alle sammen nyt hele tiden, når vi lytter til hinanden.

Yderlig informationer:

Udviklingskonsulent
Elsebeth Viberg Rasmussen,
Sundhedscenter Vest
Tlf.: 99 74 15 92

Mail: elsebeth.rasmussen@rksk.dk



Danskerne står i kø til fedme-operation

Fedme-operationer er populære. Tusinder må stå i kø, og det får mange til at søge udenlands, hvor de selv må betale for at få et slankere liv.

Det betyder, at der kan være års ventetid bare på den grundige forundersøgelse, som er nødvendig, før en gratis operation på et offentligt sygehus kan bevilges. De danske hospitaler, som er i stand til at operere, kan højst klare 500-600 indgreb om året, men det reelle behov er nu omkring de 2.000 operationer årlig.

10 -15.000 svært overvægtige

En ny rapport fra Sundhedsstyrelsen viser, at 10-15.000 danskere nu er så svært overvægtige, at en tur under kniven er 'sidste chance' for et sundere liv. Uden operation vil de risikere at få en dødelig hjertesygdom eller alvorlig diabetes.

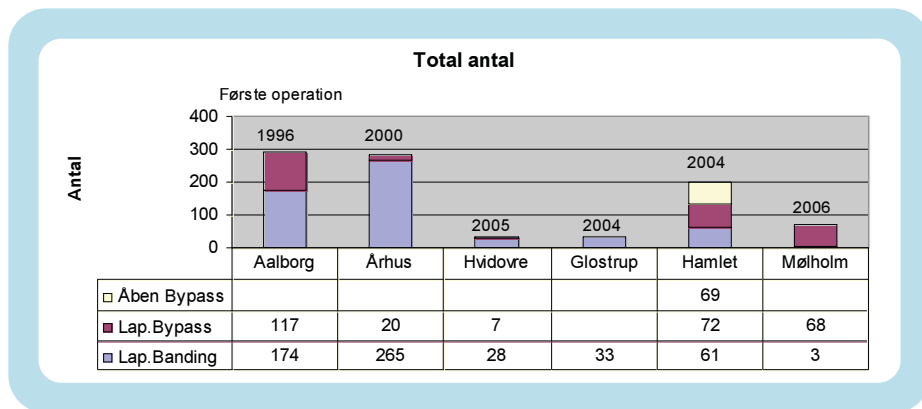
Manglen på trænede kirurger

Manglen på trænede kirurger og de uoverskuelige ventetider herhjemme får nu et stigende antal svært overvægtige til at søge udenlands.

En fedme-operation på St. Jans Hospital i den belgiske turistby Brugge fås for mellem 49.000 og 70.000 kr. – inklusive fly-transport, hotel- og hospitalsophold.

Med tilskud fra sygeforsikringen "Danmark" kan udgiften nedsættes med 15.000-33.000 kr. Herhjemme koster en fedmeoperation på et privathospital tæt på det dobbelte – 105.000-120.000 kr. Det var, hvad den fra TV så kendte Merethe Kasten måtte betale for sit indgreb.

Kilde: Torben Bagge www.bt.dk



Hjælpemidler til overvægtige



CIRRUS 4 XL

Ekstra bred komfort kørestol med unikke funktioner.

Max brugervægt: 175 kg

Siddekomfort og tryksårsforebyggelse

Teknologien bag ROHO siddepuder er unik, idet puderne tilpasser sig kroppens form. Brugeren synker ned i de bløde celler og føler sig nærmest flydende. ROHO puden findes i forskellige modeller og størrelser afhængig af brugerens behov for trykaflastning og positionering.

ROHO QUADTRO SELECT

fås i mange størrelser, specialfremstilles også efter mål.

Max brugervægt: ubegrænset



Se vores udvalg af hjælpemidler til overvægtige på www.kebocare.dk under Produkter/Hjælpemidler

Vi forhandler eksempelvis også:



Mobilt brusebadeleje (max 400 kg)



Legend 2 XL (max 160 kg)



Quick Raiser 2+ (max 200 kg)



Jernholmen 41 • 2650 Hvidovre
Tlf.: 36 39 80 00 • Fax: 36 39 80 55
info@kebocare.dk • www.kebocare.dk

Bariatrisk Center

Antallet af svært overvægtige tiltager, ikke blot i Danmark, men over hele kloden. I Region Sjælland er problemet særlig markant, og i sygehusvæsenet medfører det lange og komplicerede indlæggelsesforløb. Sygehus Syd ser på opgaven med stor alvorlighed, og har derfor etableret Bariatrisk Center, som blev indviet den 2. oktober 2006.

Baggrunden

I 2004 blev en patient på ca. 260 kg indlagt på Fakse Sygehus. For såvel patient som personale var dette en svær situation. Sygehuset havde ikke udstyr, tøj eller hjælpemidler, som var designet til patienter i den vægtklasse. Indlæggelsen gav for patienten anledning til ydmygende situationer og meget ringe komfort. Personalet følte sig afmægtigt, og arbejdsbelastningen var ligeledes stor. Det viste sig at være en særdeles vanskelig opgave at løse, da der på daværende tidspunkt, stort set ikke var udviklet egnede hjælpemidler. Hver gang et problem dukkede op og blev løst, viste der sig ti nye problemer i kølvandet.

Konstruktivt samarbejde

For få mere viden blev der nedsat en tværfaglig arbejdsgruppe, som hurtigt fik mange kontakter i indland og udland. Et meget konstruktivt samarbejde blev indledt med Netværk af Forebyggende Sygehuse. Samtidigt blev der indledt samarbejde med adskillige virksomheder og institutioner. Medlemmer af gruppen har ligeledes været på studiebesøg i England og USA, hvor der er god erfaring at høste.

Bariatrisk Center i Fakse indviet den 2. oktober 2006

Hele tiden har der været arbejdet hen mod det mål at skabe et Bariatrisk Center i Fakse. I 2006 blev der skabt politisk bevågenhed, således, at et center kunne indvies d. 02.10.06 med eget budget til indkøb af hjælpemidler til Bariatriske Patienter. Der arbejdes på at udbygge Bariatrisk Center, således at der kan skabes et center for udredning, behandling, forskning og udvikling.

Adipositasforeningen – en af samarbejdspartnerne

I udviklingen af hjælpemidler og arbejdsmetoder er der løbende kontakt til tidligere patienter og Adipositasforeningen. Uden denne tætte kontakt er udvikling ikke mulig, og vi i Bariatrisk Center er taknemmelige for den velvilje, vi har mødt hos alle, som vi har kontaktet i forløbet.

En professional holdning til svært overvægtige

Brug af ordet bariatri har understøttet en tiltagende professional holdning og adfærd overfor svært overvægtige og deres mange problemer.



Bariatri – fysiske, medicinske, psykiske, sociale og praktiske tilstande og sygdomme, der er forårsaget af svær overvægt

Da arbejdsgruppen i Sygehus Syd påbegyndte sit arbejde i 2004 eksisterede der ikke en entydig benævnelse for den svært overvægtige patient, hvilket gav anledning til megen uklarhed. I Danmark blev ordet bariatri introduceret august 2005 som samlebetegnelse for den gren af medicinen, der beskæftiger sig med årsager til samt forebyggelse og behandling af svær overvægt, defineret som Body Mass Index (BMI) ≥ 35 . Specialet omfatter de fysiske, medicinske, psykiske, sociale og praktiske tilstande og sygdomme, der er forårsaget af svær overvægt. Ordet baros er græsk og betyder tyngde. Det er kendt fra ordet barometer. Lige som psykiatri og pædiatri, er bariatri en specialebetegnelse, der har været brugt i angelsaksiske lande siden 1965. I USA findes "bariatric societies", "bariatric surgery" (fedmekirurgi), bariatric nurses og "bariatric physicians".
Af Lene Plambach Hansen.

*Jette Ingerslev,
ledende overlæge, dr. med.*

*Nina Frahm,
landsformand adipositasforeningen*

*Lene Plambach Hansen,
sundhedschef,*



400 kg – et udrykningskorps kan lette byrden

Trods stadig flere svært overvægtige patienter mangler mange sygehuse og kommuner viden om, hvordan de håndterer denne patientgruppe. Et udrykningskorps kan være en del af løsningen.

Et halvt år

Så lang tid tog det medarbejderne i Brønderslev Kommune at lægge en slagplan for, hvordan kommunen kunne tilbyde passende pleje og omsorg til en 400 kilo tung borger, der var blevet udskrevet fra sygehuset. Kommunen stod nemlig helt på bar bund, når det kom til spørgsmål om bl.a. hjælpemidler, transport, akut hjælp, træning og særlige sygeplejefaglige problemstillinger knyttet til personer med svær overvægt.

"Den forflytnings- og plejeerfaring, kommunen havde, var faktisk lig med nul. Men med en stor og fælles indsats internt mellem bl.a. visitator, terapeuter og plejepersonale fik kommunen etableret en fornuftig løsning med fremadrettede mål for borgeren," fortæller fysioterapeut Mona Holm Sørensen fra Nordjysk BST.

Hverken personale eller borger kan dog være tjent med en sagsbehandlingstid på et halvt år, mener Mona Holm Sørensen. Hun går derfor med tanker om et

tværfagligt udrykningskorps med speciale i forflytning af overvægtige patienter. "Selvom antallet af svært overvægtige danskere stiger, møder vi, sygehuse og plejepersonalet i landets kommuner langtfra sådanne patienter hver dag. (Der er over 400.000 ekstremt overvægtige Bariatriske mennesker red.) Der er ingen, der når at blive eksperter, og ressourcerne bliver ikke brugt godt nok på den måde," siger Mona Holm Sørensen.

Sparsom viden om overvægtige patienter

Mona Holm Sørensen forestiller sig, at udrykningskorpsset skal operere på tværs af kommunale, og nok også regionale, grænser og rykke ud og instruere og vejlede de lokale sagsbehandlere og plejepersonalet, når de står ansigt til ansigt med en svært overvægtig bruger. Derved sikres patienten bedst mulig hjælp hurtigst muligt, mens plejepersonalet hurtigt



får kendskab til de rigtige arbejdsteknikker, så arbejdsskader undgås.

Speciale i overvægt

Udrykningskorpsset med speciale i overvægt er stadig blot tanker. Men inden længe holder arbejdsmiljøkontorerne i Nordjyllands Amt, Aalborg Kommune og Nordjysk BST et møde, hvor Mona Holm Sørensen vil tage udrykningskorpsset med som punkt på dagsordenen. Og interesse-rede fra andre landsdele er meget velkomne til at henvende sig:

"Vores viden er stadig sparsom, og det gælder om at få samlet den, der er."

Fysioterapeut Mona Holm Sørensen fra BST Nordjysk, kan kontaktes på tlf. 98 82 57 00.

KORT NYT · KORT NYT · KORT NYT

Nyt Europæisk Charter for at imødegå udvikling af overvægt

WHO's europæiske kontor præsenterede tirsdag 20. februar – et nyt såkaldt "charter" til at bekæmpe overvægt i Europa. Med Prinsesse Mary i spidsen, blev dokumentet forelagt en række inviterede personer, herunder også Adipositasforeningen. Charteret kan betragtes som en hensigtserklæring, og indeholder en række forslag til hvad der skal gøres for at modvirke udviklingen af overvægt i Europa. Forslagene rækker fra de mere traditionelle med en indsats i skoler og på arbejdspladser til forslag til at indgå partnerskaber med f.eks. industrien. Af særligt interesse er det, at WHO påpeger at det er nødvendigt at arbejde på at modvirke udstødelsen af de været overvægtige i alle aldre. Desuden at man bør igangsætte indsatser, der systematisk sætter fokus på hvordan overvægt håndteres i almen praksis og at der bør ske en generel opkvalificering af sundhedsprofessionelle omkring overvægt.

Læs mere på

www.euro.who.int/Document/E89567.pdf

Nyt værktøj til landets praktiserende læger

I kampen mod overvægt hos 3-5-årige og deres familier. En undersøgelse fra Høje-

Taastrup Kommune har vist, at ingen af børnene mellem 8 og 18 måneder er overvægtige, mens 5% er overvægtige i 3 1/2-års-alderen, og hele 12% er blevet overvægtige, når de går i 1. klasse. Tallene viser, at det er vigtigt at skride ind over for uheldig vægtudvikling allerede i børnehævealderen. Men for mange forældre er det rigtig svært at se børnenes overvægt i øjnene, måske især når de er så små. Problemet undskyldes og undskydes med forklaringer om "hvalpefedt, de nok skal vokse fra" og "det ligger til familien at have tunge knogler".

Den praktiserende læge har en vigtig rolle i arbejdet med at forebygge og behandle overvægt hos førskolebørnene, fordi lægen møder børnene og familien i forbindelse med de forebyggende helbredsundersøgelser ved 3-, 4- og 5-års-alderen. Men fordi det ofte er et svært emne at tale om og tage fat på for forældrene, bliver det det også ofte for lægen. De praktiserende læger har selv peget på, at de mangler konkrete værktøjer målrettet familier, der kæmper med vægtproblemer blandt familiens småbørn. Dansk Selskab for Almen Medicin og Sundhedsstyrelsen har derfor i samarbejde udarbejdet en klinisk vejledning, der skal støtte de praktiserende

læger og praksispersonalet i arbejdet med opsporing og behandling af overvægt og fedme hos førskolebørn.

Vejledning i 7 trin

Vejledningen er et praktisk værktøj, der i 7 trin beskriver, hvordan lægen kan vurdere barnets vægtudvikling og de bagvedliggende årsager og følger, og dernæst beslutte behandlingsniveau og -plan for familien.

Vejledningen kan downloades

http://www.dsam.dk/files/9/overvaegtige_boern_2006.pdf eller bestilles hos www.mpl.dk. Kilde Sundhedsstyrelsen www.sst.dk

P-piller er farlige for overvægtige kvinder

En større undersøgelse blandt europæiske kvinder i syv lande har vist, at p-piller er fem gange farligere for overvægtige kvinder. Risikoen for blodprop og andre kendte risici ved P-piller er fem gange større for overvægtige kvinder, der tager P-piller. Risikoen er langt større end hidtil antaget og vil sandsynligvis føre til, at vejledninger om brug af P-piller revideres. Kvinder med et Body Mass Index (BMI) på 30 og derover

ANMELDELSE

Patientvejledning for svært overvægtige

Adipositasforeningen har som de første i Danmark begået en patientvejledning for svært overvægtige – Bariatriske patienter.

De danske sygehuse er bygget og udstyret til mennesker der vejer langt under 120 kilo. Stole, senge, skjorter, bækken – ingenting passer, hvis du er patient på et sygehus og vejer over 120 kilo. De danske sygehuse er ikke bygget til patienter med store kroppe og derfor kan et sygehushold blive en barsk omgang for dig med en stor krop.

Pjecens indhold

I pjecen har vi samlet ideer og tip, som vi håber, vil gøre det lettere for dig som patient. F.eks. områder som:

- Spis dig rask; – du ikke på slankekur hvis du f.eks. er indlagt med et brækket ben.
- Holdninger og etik; misforstået hensyntagen – løftet øjenbryn – negative bemærkninger – hvad kan du gøre selv og hvor kan du søge hjælp i den givende situation.
- Sikkerhed; gode råd om patientsikkerhed bl.a. om sygehusets faciliteter og pleje.
- Hygiejne; hvordan du og personalet sikker jer at huden er helt tør i hudfolderne så ikke der opstår f.eks. svamp og opløst hud i fugerne pga. fugt.

- Patientstøtte; Adipositasforeningen tilbyder støtte til svært overvægtige til at håndtere et ophold på sygehuset. Støtten kan enten være telefonisk eller efter aftale, patientbesøg på sygehuset
- Vejledning i akut indlæggelse og i håndtering af hjemkomst efter endt ophold.

Du er ekspert, derfor er pjecen gennemgående opbygget som en "hjælp til selvhjælp" guide.

Vi håber, at vi med denne pjeces kan støtte patienter og deres pårørende under et sygehushold, så ulemperne minkes mest muligt. Landsformand Nina Frahm, Adipositasforeningen.

Pjecen giver ligeledes gode tips til personaler i deres pleje af svært overvægtige mennesker. Det er muligt at rekvirere pjecen ved henvendelse til info@Adipositasforeningen.dk

Af landsformand Nina Frahm, Adipositasforeningen



KORT NYT · KORT NYT · KORT NYT

betegnes som fede. Men selv med et BMI mellem 30 og 35 har man hidtil ment, at det er forsvarligt at bruge P-piller.

60.000 kvinder undersøgt

Undersøgelsen, der er foretaget af European Active Surveillance (EURAS) er foretaget på næsten 60.000 kvinder i syv lande over flere år. Den viser, at tager kvinder i den vægtsklasse p-piller, så er deres risiko for eksempelvis blodpropper stærkt forøget.

Når der blandt ikke p-pillebrugere er 44 tilfælde af blodpropper, så er der dobbelt så mange tilfælde af blodpropper, hvis kvinderne tager p-piller, der indeholder både østrogen og progesteron.

Undersøgelsen er offentliggjort af "Journal of Family Planning and Reproductive Health Care." Kilde Netdoktor.dk 10. januar 2007.

Træningsredskaber til tunge patienter

Bariatrisk Center på Fakse Sygehus går nu sammen med en række virksomheder i Region Sjælland, i gang med at udvikle it-understøttede træningsredskaber til stærkt overvægtige mennesker. Disse patienter har et stort behov for genoptræning og mobilisering, hvilket der i dag

næsten ingen anvendelige redskaber findes på markedet. "Vi mangler i dag muligheder for at mobilisere patienterne og dermed forbedre behandlingen. Vi glæder os derfor til samarbejdet som vi regner med fører til en række nye løsninger til forbedring af livskvaliteten for vores patienter" udtaler sundhedschef Lene Plambach Hansen fra Bariatrisk Center.

Samarbejdet mellem læger, forskere, virksomheder og brugere

Samarbejdet mellem læger, forskere og virksomheder er nyt og bygger på muligheden for at inddrage patienternes ønsker direkte i udvikling af nye produkter. Region Sjælland har både virksomheder, der har stor erfaring med at lave hjælpemidler og træningsredskaber samt andre, der arbejder med at skabe motivation, som er en vigtig faktor i træning. Mobilisering og træning kan medvirke til at gøre denne patientgruppe mere selvhjulpne og dermed forbedre deres livskvalitet. I sidste ende skulle det gerne føre til færre genindlæggelser og besparelser for sundhedssektoren.

Yderlig information: Gitte Christensen, daglig leder Bariatrisk Center, tlf.: 56 51 85 00, e-mail: sugkc@stam.dk.

Mere skæbne end skyld – Type 2 diabetes

En ny undersøgelse viser en større arvelighed i type 2 diabetes end hidtil antaget. En engelsk undersøgelse har fundet genændringer, der kan forklare op mod 70% af type 2 tilfældene. Undersøgelsens resultater betyder i følge Professor Philippe Froguel, at det vil være muligt at udvikle en test, der kan forudsige risikoen for at udvikle type 2 diabetes. Resultaterne kan også bruges til at gøre behandlingen bedre. "Type 2 diabetes er langt mere skæbne end skyld og i fremtiden kunne undersøgelsens resultater hjælpe os med at forebygge langt mere målrettet i forhold til de op mod 800.000 personer herhjemme, som vi ved, har forstadier til type 2 diabetes" siger Diabetesforeningens formand Allan Flyvbjerg.

Adipositasforeningen er rigtig glade for, at det endnu en gang bliver slået fast, at arvelighed spiller en langt større rolle end hidtil antaget. Undersøgelsens resultater er væsentlig for at beslutningstagerne komme i gang med seriøse forebyggelses initiativer, i stedet for at bruge kræfter på endeløse vejledningskampagner og løftede pegefingre over for de overvægtige der har Type 2 diabetes.

Kilde: Diabetesforeningen.

Af Meritta Nielsena,
www.gb-foreningen.dk

En patients historie

Jeg hedder Meritta Nielsen. Jeg er 31 år gammel, gift og bosiddende i Vestjylland. Jeg har altid været overvægtig, men føler nu at jeg har fået et nyt liv.

En vægt på 178.6 kg.

Da jeg erfarede at man nu kunne lave et permanent kirurgisk indgreb for svær overvægt, var jeg ikke i tvivl om at det var det helt rigtige for mig. Jeg var i en alder af 30 år nået op på en vægt på 178,6 kg.. Jeg var ufrivillig barnløs, som en direkte følge af min overvægt, jeg var fysisk voldsomt besværet, og psykisk var min ellers aldrig svigtende selvtillid ved at være i bund. Jeg magtede ikke at tage hånd om problemet ved kost og motion. Opgaven var ganske enkelt uoverskuelig for mig, og samtidig kendte jeg mig selv godt nok til at vide, at jeg efter få måneder igen ville slippe tøjlerne og falde tilbage i gamle dårlige vaner.

Den eftertragtede mæthedsfølelse

Jeg var madnarkoman, og sukkernarkoman. Jeg indtog hver dage enorme mængder af føde, med det ene formål at opnå den eftertragtede mæthedsfølelse – som sjældent varede længe. Jeg levede ganske enkelt for at spise, og jeg var godt i gang med at spise mig selv ihjel. Min fornuft sagde mig et langt styk-

ke hen af vejen, at nu skulle jeg også til at tage mig sammen. Men jeg fandt kun i korte perioder overskud til at forsøge at gøre noget ved min vægt.

Fornægtelse og isolation

Da jeg nærmede mig min højeste vægt, oplevede jeg en fornægtelse af min egen krop. Jeg mærkede den ikke mere. Det var en stor masse, som jeg blot valgte at distancere mig fra. Jeg var blevet "kønsløs", og min seksualdrift var stærkt faldende. Fysisk var jeg så besværet at jeg havde f.eks. problemer med at tørre mig selv efter et WC besøg, og havde smerter over lænden når jeg skulle stå mere end nogle få minutter af gangen. Jeg begyndte også rent socialt at isolere mig. Nu stod min mand for alle indkøb. Når han endelig fik mig lokket med ud, gik jeg i en evig skræk for kommentarer fra andre, en angst jeg aldrig tidligere havde oplevet i mit ellers lange forløb som overvægtig. Mange aktiviteter som vi tidligere havde deltaget i, såsom koncerter, festivals, biografture m.m. blev nu sat på standby. Jeg magtede det ikke, hverken psykisk eller fysisk.

Fedmeoperation – et spørgsmål om at redde liv

Jeg undersøgte mine muligheder i offentlig regi og valgte derefter selv at betale

for at få operationen foretaget – jeg havde travlt. Jeg følte at det for mig nu var blevet et spørgsmål om at redde livet. Jeg søgte information om de forskellige typer for fedmekirurgi, og fandt hurtigt ud af at en Gastric Bypass ville være løsningen for mig. Et permanent indgreb, der sørgede for at jeg ville reducere mængderne af mad og holde mig fra de sukkerholdige fødevarer

I tiden op til operationen var jeg fyldt af utrolig mange tanker. Jeg var på den ene side euforisk over at jeg nu endelig havde fundet en permanent løsning på mit problem og jeg drømte om alt det jeg skulle, når jeg var kommet min svære overvægt til livs. På den anden side var jeg meget fyldt af tanker omkring selve indgrebet; risikoen på kort og længere sigt. Jeg stillede mig selv spørgsmålet mange gange; om jeg var klar til at risikere mit liv lige nu, for at få den operation? Svaret var hver gang : JA ! Hvis jeg skulle have mit liv tilbage og en fremtid, så var dette nu den sidste udvej, men angsten for at miste livet under det forløb jeg skulle igennem, fulgte mig alligevel dagligt helt frem til ganske få dage før min operation.

Jeg havde stort brug for kontakt med andre der havde stået der hvor jeg stod lige nu. En kontakt som jeg i dag vil betegne som uvurderlig i forhold til det

Lafo.dk



Landsforeningen fedmeoperationer



Maj 2006



Februar 2007

man går igennem rent følelsesmæssigt i forbindelse med at vælge kirurgi som medspiller i kampen mod overvægten.

Tiden efter operationen

I ca. 3 måneder efter min operation, flaksede jeg omkring følelsesmæssigt. Jeg følte mig både som født på ny, men samtidig også meget splittet, rent følelsesmæssigt.. Mine barrierer omkring min overvægt faldt fuldstændig sammen. Jeg fandt nu mig selv fortælle næsten fremmede mennesker, den største hemmelighed i mit liv; min vægt. Samtidig oplevede jeg at jeg lige så stille overfor mig selv, begyndte at erkende i hvor høj grad jeg havde været besværet af overvægten. Jeg var forvirret indeni. Mit følelsesliv var et stort kaos. Der var så meget at forholde sig til, og jeg satte spørgsmålstegn ved næsten alt der havde været en del af mit "tidligere liv", inkl. mit ægteskab med den mand, som jeg ellers ind til da havde anset som mit livs kærlighed. Det var som om jeg i den periode bare ønskede at tage afstand fra alt, som havde med "mit gamle liv" at gøre.

GB-foreningen

Jeg engagerede mig voldsomt i foreningsarbejde, som medlem af Gb-foreningens bestyrelse, en patient/støtteforening for de, der venter på, overvejer eller har gennemgået en operation for deres overvægt, samt deres pårørende. Jeg følte helt klart at jeg havde fået et nyt liv, og det ville jeg gerne være med til at

støtte andre i, og informere dem om. Jeg var nærmest blevet "religiøs" omkring min operation og nye liv – en tilstand, som dog ikke ser ud til at ændre sig nævneværdigt.

Psyken skal med

Kiloene er begyndt at forsvinde. Det går rigtig stærkt. Jeg får utrolig mange positive kommentarer hver eneste dag. Jeg selv har dog svært ved at se forskellen. Jeg er jo stadig bare stor!!! Oplevelsen af, at jeg vokser ud af mit tøj og pludselig kan passe tøj størrelser, jeg ikke har kunnet komme i, i mange år er fuldstændig surrealistisk. Nå jeg kigger på tøj og holder det op foran mig, er jeg ikke et sekund i tvivl om, at det er alt for småt. For derefter at prøve det, og det passer mig – og til tider er det endda stort! Det var og er en meget underlig fornemmelse.

Mit nye liv

Jeg fortsætter stille og rolig min vægtmæssige deroute og bevæger mig mod de mål, som jeg fra starten havde med operationen: At redde mig fra mig selv, at få børn og leve et sundere og mere aktivt liv. Til spørgsmålet om jeg har fortrudt

min operation, kan jeg kun sige: NEJ! Dette er det bedste jeg nogensinde har gjort for mig selv, det kan jeg sige allerede nu til trods for, at jeg stadig har meget til gode både vægtmæssigt og psykisk. Jeg mener ikke, at fedmekirurgi er løsningen for alle overvægtige. Men for mig var der ingen anden udvej.

Farvel du overvægtens smerte
 Farvel du overvægtens smerte
 du sidder som en ring om mit hjerte,
 en dag skal jeg sige farvel til dig
 aldrig mere skal du håne mig,
 snart skal du hvile på fortidens hylde
 med al din vægt og al din fylde.

Jeg græder ikke når jeg fyrer dig
 for hele mit liv har du tynget mig,
 farvel fra mit hjerte, min sjæl, min krop
 jeg lider gerne men siger stop.
 Nu må du gå farvel siger jeg
 tro mig, jeg vil aldrig savne dig.

*Digt af Lise-Lotte Tækker, Brørup
 Fedmeopereret august 2006*



Gastric Bypass / Banding Foreningen
www.gb-foreningen.dk

STOF TIL EFTERTANKE...

Ikke mere snak om individets

Fedme, folks eget valg

Så er den gal igen, fristes man til at sige. Endnu et indlæg i efterårets lange diskussion om overvægt og "fedmeepidemi" i pressen i DK og endnu engang en tilbagevisning med argumentet "det er folks eget valg". Denne gang er det Detailhandlen. De vil ikke øge udbuddet af sunde færdigretter eller mærke dem ordentligt. Diskussionen er opstået efter, at Ugebrevet Mandag Morgen offentliggjorde en undersøgelse om danskernes indkøbsvaner. Den viste, at selvom vi godt ved, at færdigmad er noget usundt snask, så er det alligevel det, der ryger i indkøbsvognen, når vi trætte efter arbejde handler ind. Detailhandlen er absolut ikke alene med den holdning. Da Fødevareøkonomisk Institut på Den Kgl. Veterinær- og Landbohøjskole estimerede, at danskerne i snit ville spise 8 kg mere frugt og grønt om året og smide to kg,

hvis momsens på sunde fødevarer blev halveret, var Regeringen ikke villig til at følge trop. Det bliver alt for besværligt, var argumentet. Desuden er det også folks eget valg, hvad de spiser. Betydningfuldt nok er det også argumentet for, at man ikke ser nogen problemer i til gengæld at sætte afgiften på sodavand ned. "Det er et valg om man vil købe en pose slik eller en portion frugt", som Birthe Skaarup (DF) udtalte til Politiken d. 19. november. Politikerne er heller ikke alene. Næ, en BT undersøgelse fra oktober måned konkluderer, at 57 % af Danmarks befolkning mener, at det er de overvægtiges egen skyld, at de vejer for meget – og sådan kunne man blive ved.

Selvkontrol er en kulturel værdi

Sociologer som englænderen Nikolas Rose har i længere tid argumenteret for, at

nutidens vestlige verden er præget af en neoliberal ideologi, der valuerer individets evne til autonomt at udvikle, kontrollere og transformere sig selv. Der er måske noget om snakken, når ernæringsforskeren Arne Astrup som kommentar til BT's undersøgelse udtaler, at det i nutidens Danmark er mere socialt accepteret at være anorektiker end at være overvægtig. Når selvkontrol er en kulturel værdi, så er en sygelig form trods alt bedre end slet ingen. I den sociologiske optik kan bevægelsen siges at være dobbelt. Det er fordi vi i den vestlige verden grundlæggende forstår individet som frit, at vi overhovedet fortolker overvægt som et tab af selvkontrol.

Selve kontrolltabet ses herefter som en forbrydelse mod hele vores billede af, hvad det gode og succesfulde menneske er for en størrelse. Det er måske fordi, overvægt bliver spundet ind i vores generelle kultu-

K O R T N Y T . K O R T N Y T . K O R T N Y T

Genoptræning i kommunerne halter

Fra 1. januar 2007 overtog kommunerne ansvaret for patienters genoptræning, hvilket bekymrer flere patientforeninger. Patientforeningerne frygter, at kommunerne ikke er i stand til at klare opgaven og at et område, der i forvejen er lavt prioriteret, bliver endnu værre.

En rundspørge foretaget af Hjerte-foreningen bekræfter, at der er grund til bekymring, da kun 44 ud af de 83 adspurgte kommuner, tilbyder et genoptræningsforløb, selvom loven siger at de skal.

Hos Kommunernes Landsforening oplyser konsulent, Maj-Britt Winther, at kommunerne arbejder på højtryk i øjeblikket for at ruste sig til opgaven. Flere steder har man dog taget sagen i egen hånd. Hjerteafdelingen på Kolding Sygehus har eksempelvis udviklet deres eget genoptræningsprogram, ligesom Kræftens Bekæmpelse nu tilbyder kommunerne råd-

givning omkring genoptræningsopgaven. *Kilde: netdoktor.dk*

Graviditet og overvægt

28 kvinder deltog i et projekt for gravide overvægtige med BMI>27.

Projektet blev udført på Frederiksberg Jordemodercenter, hvor to jordemødre tilbød kvinder med BMI>27 at deltage i et udvidet kontrolprogram under graviditeten. Programmet omfattede individuel- og gruppekonsultation hos de to jordemødre, ultralydsscanninger for at følge fosterets vækst, vejning og motionsvejledning hos en speciallæge. Desuden var der i 22. uge vejledning i grupper hos en diætist, hvor hovedvægten lå på generel information om overvægt og kost. Efter fødslen blev der arrangeret barselsgruppemøde 6 uger efter fødslen, konsultation hos speciallæge 4 måneder efter fødslen og afsluttende jordemodersamtale 6 måneder

efter fødslen. Et af formålene var at kvinderne højst skulle tage 10 kg på under graviditeten samt at kvinderne 6 måneder efter fødslen skulle være nede på eller under den vægt, de havde før de blev gravide. Et andet formål var at undersøge udviklingen i BMI under og efter graviditeten, overvåge fødselsforløbene og følge børnene mht. til vægt.

Evaluering

Projektet tyder på, at man med en målrettet og koordineret indsats kan opnå gode resultater med hensyn til vægtstabilisering igennem graviditeten uden risiko for barnet. Og man kan støtte kvinden i nogle livsstilsændringer under graviditeten som kan bære langt ind i resten af hendes liv til gavn for hende selv og hendes familie.

For yderligere information kontakt: Lisbeth Skov lifi@privat.dk Lise Bjerre lisebjerre@mac.dk

Af **Linda Lützu Nielsen**
linda.nielsen@gmail.com

Antropologistuderende på
Københavns Universitet.



eget frie valg, **Tak!**

relle ideer om, hvad individet er og bør være, at forståelser af sundhed som et individuelt valg er her, der og alle vegne – selv i de tiltag staten og andre offentlige instanser har igangsat mod "fedmeepidemien". Fra oplysnings- og informationskampagner til projekter, der sigter mod at motivere borgere til motion og sund kost synes en gennemgående grundantagelse nemlig at være, at den ultimative drivkraft bag ethvert vægttab er individets egen vilje til forandring og selvkontrol.

Informationskampagner forstærker ideen om "det frie valg"

Hvor dybt "individets eget valg" forståelsen er i vores ideer om overvægt kommer måske allertydeligst til udtryk i det til stighed massive fokus på information, som den bedste forebyggelsesstrategi. Tankerækken synes her at være: Det er dit eget valg, hvorvidt du er overvægtig eller ej. Hvis du vejer for meget, har du derfor taget et dårligt valg. Hvis du har taget et dårligt valg, handler du mod bedredende, du må derfor være uoplyst. Samfundet kan ikke diktere, hvad du vælger, men det kan sørge for, at du er oplyst og ved, hvad du vælger.

Forebyggelse bliver hermed et simpelt spørgsmål om at levere information, så vi som borgere er i stand til rationelt at træffe valget om et sundt liv.

Forsimplet problemer

Bagsiden af medaljen er, at de mange oplysningskampagner (uforvarende) forsimplet problemet. Hvis al forebyggelse er lig med information, siger man også indirekte, at dem, der synligt i kraft af deres overvægt, ikke har forstået beskeden blot er uintelligente.

Man må jo være ufattelig dum, hvis man ikke har forstået, at man skal spise 600 gr. frugt og grønt om dagen og dyrke regelmæssig motion. Ulykkeligvis er det lige præcis, hvad danskerne synes de overvægtige er, hvis man skal tro dagspressen på den seneste tid.

Hermed ikke sagt, at oplysning altid er skidt, men det er faktisk muligt at have et BMI tal over de 25 og have en viden om ernæring, der overtrumfer de fleste normalt vægtiges.

Forskel på at vide og at gøre

Hvorfor er der ingen diskussion af, at der er en forskel på at vide og at gøre? Det massive fokus på individets valg forhindrer en seriøs diskussion af de mange forskellige årsager, der måtte være til overvægt og dermed også de forskellige forebyggelses- og behandlingstiltag, der er behov for. Der er kun én diagnose: tab af selvkontrol og én vej ud: at man tager sig sammen. Hvis du går til din praktiserende læge for at få hjælp, kan du få en venlig formaning om sund kost og en kontrolvejning i ny og næ. På trods af det massive fokus, der er på problematikken, er der forsvindende få offentlige behandlingstilbud til overvægtige i Danmark. Sundhedsstyrelsen estimerer selv, at ca. 8% af alle overvægtige i Danmark er overspisere og lider af BED (binge eating disorder). At tro, at man hjælper dem ved at bede dem om at tage sig sammen, er ligeså naivt som at tro, at man kan helbrede anorektikere ved udelukkende at tvangs fodre dem.

Individets valg – et offentligt anliggende

Det værste ved "individets eget valg" tankegangen er dog, at den er koblet med stærke normer for, hvad der er "rigtige" og "forkerte" valg. Der er jo ikke tale om endeløs personlig frihed. Tolerancen overfor folk, der vælger "forkert" synes tværtimod at være faldende.

De mange artikler, der i efteråret har været bragt i den danske dagspresse fortæller historier om overvægtige, der i stigende grad oplever, at folk på åben gade nedladende kommenterer deres spisevaner. Det kan godt være, vi siger, det er individets eget valg, hvad det spiser, men vi forbeholder os retten til at blande os i, hvad individet vælger. Individets valg er

med andre ord et offentligt anliggende, efter det er truffet. Det foruroligende er, at det hermed tilsyneladende også er blevet mere socialt legitimt at diskriminere i det "rigtige" valgs hellige navn.

Forklaringsmodeller udenom individet

Når jeg siger, at jeg er træt af "individets eget valg" argumentet, får jeg ofte det svar, at man nægter at anskue fedme som en sygdom, men er der virkelig ikke nogen alternativer?

Hvis man som overvægtig vil løfte noget af skylden og ansvaret bort fra sig selv, er den eneste mulighed at henvise til dårlige gener og en familiehistorie med overvægt. Genetik og en sygeliggørelse af overvægt er blevet den ultimative bortforklaring, fordi det er den eneste legitime forklaringsmodel udenom individet. Det er som om, vi kun kan vælge mellem individet eller biologien. Behændigt nok undgår begge forklaringsmodeller nogen form for diskussion af kollektiv skyld og socialt medansvar. Detailhandlen og politikerne kan derfor forholde sig passivt, når der fra tid til anden opstår krav om indgreb.

Det er en af Nikolas Rose's pointer, at ideologien om det autonome selvregulerende individ ikke blot er en samfundsnorm, vi bliver pålagt udefra; det er blevet en integreret del af den måde, hvorpå vi forstår hinanden, os selv og vores liv. Hvis vi ikke bare vil overlade folk til sig selv, er det måske derfor også på tide, at vi vender retorikken på hovedet og får en bredere forståelsesramme i "kampen" mod overvægt.



NYT FRA

Adipositasforeningen

Nyt tiltag på DR

Adipositasforeningen er inviteret til at komme med inspiration og vejledning til et nyt tiltag DR vil sætte i værk. Det er den tidligere studievært fra Lægens Bord, Peter Qvortrup Geisling og programkonsulent Michael Bove der til efteråret sætter en række nye program- & net initiativer i gang på sundhedsområdet. I forlængelse af dette er Adipositasforeningen en aktiv deltager omkring DR's visioner og ambitioner.

Mærkning af fødevarer

Adipositasforeningen deltog i fødevarerministeriets arbejdsgruppe om mærkning af fødevarer, ændring af mærkningsbekendtgørelsen og udveksling af synspunkter. Dette resulterede, i første omgang, i en frivillig mærkning af specielle fødevarer i forbindelse med hvilke der er sunde, mindre sunde eller mindst sundt.

Kursus for frivillige i BigKids

Socialministeret har ydet tilskud til, at de frivillige på BigKidsprojektet kan få et

kursus forløb i Mål Middel og metode som frivillige i et BigKids projekt. Kunne du være interesseret i at være frivillig på projektet hør vi gerne fra dig. Næste projekt gruppe med overvægtige indvandrede børn.

Kontakt info@bigkids.dk

Netrådgivning

Netrådgivningen er nu en realitet. Der er nu muligt at stille spørgsmål og få svar på Adipositasforeningens hjemmeside.

Rådgivningspanelet består af uddannet og studerende inden for områderne; kost, motion, coaching, psyke, sex og samliv, socialrådgivning, sundhed og sygdom.

Patientvejlednings pjece for svært overvægtige

Adipositasforeningen har begået en patientvejledning for Bariatriske patienter (svært overvægtige patienter), der bliver indlagt på et sygehus. Pjecen er gratis og kan rekvireres, dog skal der betales for forsendelsen m.m. Mere herom i næste Temablade.

BigKids – Overvægtige børn i centrum

Adipositasforeningen har udviklet et BigKids projekt i børnehøjde, der målretter sig børnene, deres interesser og ståsted i deres liv. Projektets coacher giver via leg og virke børnene råderum og i deres tempo mulighed for at ændre usunde vaner til sundere vaner. At børnene evt. taber i vægt er ikke et primært mål, overflødige kilo vil forsvinde efterhånden som børnene vokser og får sig nogle sundere livsbaner. Læs mere på www.bigkids.dk

Projektsamarbejde

Adipositasforeningen har indgået samarbejde med Taastrup kommune om et 2 årig BigKids projekt.

Der søges i satspuljemidlerne "kommunernes plan mod overvægt" støtte til implementering af BigKids i kommunen samt analyse og evaluering af dette. Ligeledes skal Adipositasforeningen også stå for den del der har med efteruddannelse af personaler der har med overvægtige børn at gøre til.



Frivillige Søges til Adipositasforeningen!

Der er brug for din hjælp – du gør en forskel!

Om er du til bestyrelsesarbejde – EDB – Web-master – Regnskaber
Journalistiske opgaver – PR/reklame – Viden opsøgning – Netrådgivning
– Patientstøttekontakt – Projektudvikling – Og meget mere.

Kontakt os på info@adipositasforeningen.dk



Støt den overvægtige patient, henvis til

www.adipositasforeningen.dk

LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE



PATIENTSTØTTE · PATIENTVEJLEDNING · GRATIS NET- OG TELEFONRÅDGIVNING

Formandens

Årsberetning for 2006

Bestyrelsen

Igennem året har bestyrelsen afholdt 5 møder, et weekend seminar og en ekstraordinær generalforsamling.

Opgaverne i Adipositasforeningen

Opgaverne er mange og bestyrelsesmedlemmerne har hver især ansvaret for en eller flere opgaver, der skal løses. Bestyrelsesarbejdet består af en lang række ikke "synlige" opgaver der ud over det rent administrative kan nævnes bl.a. mange forskellige artet samarbejds møder, kontaktpersons opgaver både via mail og telefon. Innovations opgaver og ansøgninger om midler til drift og projekter mv.

Aktivitetslisten

Aktivitetslisten kan ses på foreningens hjemmeside. Aktivitetslisten giver et ganske godt billede af årets synlige aktiviteter Hvor bestyrelsen lægger mange kræfter i Informationer om foreningen og afholder en del foredrag der alle er med til at fremme interessen for Adipositasforeningen formål.

Eksterne frivillige og samarbejdspartnere

Der afholdtes mødeaktiviteter med eksterne samarbejdspartnere omkring forskellige arbejdsopgaver og projekter. Der arbejder en del mennesker i kulisserne som eksterne frivillige for Adipositasforeningen. Alle med hver deres ekspertise i deres fagområde som er til gavn for foreningens virke. F.eks. omkring Projekt BigKids, foredrag - og kursusvirksomhed, oplysningskampagner, økonomisk samarbejde, lokale initiativer f.eks. "Dans dig glad til 30 minutters motion om dagen" og lokale informationsmøder, viden formidling og henvisninger, uddannelsesprojekt: kursus for Kontaktpersoner og frivillige netrådgivere. Med hjemmesiden og vor folder, nyhedsbrev. Desuden har foreningen forskellige samarbejdspartnere i forskellige ministerier, på regions - og kommune planer, samt med forskellige institutioner f.eks. Dansk Center for Adipositas forskning DSAF.

Visioner fra år 2007

Adipositasforeningen er i stadig udvikling og der ligger mange samfundsmæssige opgaver og venter på Adipositasforeningens hjælp.

Visionerne fra årsberetningen 2006

Erhvervslivet: På seminaret for bestyrelsen og aktive frivillige var temaet "Fremtid og visioner for Adipositasforeningen" og der vil man kunne læse om de opgaver og trends der ligger i fremtiden. Bl.a. er der sat fokus på erhvervslivet med tilbud om en servicepakke bestående af f.eks. Adipositasforeningen som samarbejdspartner, etablering af Rådgivningsteam med indhold af: Foredrag , personalekurser i bl.a. holdning-

sændringer, kantine mad, motion, Coaching, vejledning, rådgivning, og hjælpe virksomheden med at etablere en sundhedspolitik (forebyggelse) på arbejdspladsen.

Netrådgivning: Udbygning af hjemmesiden med Netrådgivning forventes at blive etableret i 2006 og vi stræber efter at få etableret et team bestående af læger, psykolog/psykoterapeut, coaches, samlivs- og seksualrådgiver, diætister, motionsinstruktører og socialrådgivere m.v..

Forskning: Visionerne for 2006 er at søsætte 1-2 forskningsundersøgelser/ projekter.

Projekter: Vi har søgt økonomisk støtte til udarbejdelse af pjecen "Patientvejledning for Bariatriske patienter" som en forlængelse og naturligt led i samarbejdet med Storstrøms Amt Fakse sygehus v/ Sundhedschef Lene Plambech Hansen og Ledende overlæge Jette Ingerslev i 2005 om udarbejdelse af en "Personalevejledning vedr. Bariatriske patienter" på DVD som personalet bl.a. sammen med den enkelte patient kan se og derved lette indlæggelsen og behandlingen.

Sekretariatsmedarbejder: Bestyrelsen vil arbejde på at gøre det økonomisk muligt at ansætte en sekretariatsmedarbejder for at kunne optimere vores service overfor medlemmer og samarbejdspartnere samt bedre kunne deltage i den offentlige Adipositas debat.

Fremtid og visioner for Adipositasforeningen 2007

Foreningsarbejdet:

Det næste år skal der arbejdes på at få udarbejdet/ færdiggjort en forretningsorden også indeholdende en arbejdsplan for bestyrelsen af Adipositasforeningen og deres aktive medlemmer. Statistisk set holder en frivillige typisk 1 - 2 år i en forening og vi har igennem årene erfaret at denne udskiftning kræver et stort arbejde med at gentage og afdække holdninger mål, middel og metode vedr. opgaver i foreningen. Det er derfor et vigtig redskab for foreningen så der ligger klare retningslinier omkring bl.a. etiske regler og rammer for arbejdet i Adipositasforeningen.

Projekter der søges penge til i 2007:

Drift puljen, Portopuljen og Aktivitetspuljen ansøges fast hvert år og de ligger til grund for at vi kan opretholde foreningens standard. Aktivitetspuljen søger der fast til informationsmateriale og Temabladet - samt til Foredragsturne både med info om Adipositasforeningen og BigKids - nyt tiltag der skal søges midler til er "Reklamekampagne for Netrådgivningen" og "distribuering af "Patientvejledningen". Nyt udviklingsprojekter: "Tal med mig - kompetenceløft omkring overvægt" en værktøjskasse med mål: at øge kvaliteten i kontakten

til de professionelle (læger, sygeplejersker sagsbehandlere mv.), at øge kompetencerne blandt de professionelle til at indgå en ligeværdig dialog med svært overvægtige borgere og at give de svært overvægtige borgere værktøjer til at indgå i en ligeværdig dialog med de professionelle.

Der vil altid være ildsjæle og derfor vil vi samarbejde med relevante partnere der fremkommer med projekter som har vor brugere som målgruppe og som Adipositasforeningen kan se sig som en naturlig del af inden for foreningen formålsparagraffer. Adipositasforeningen håber med sine mange aktiviteter at gøre foreningen synlig og via medierne, projekter, messer og sundhedsdage m.m. at skaffe flere medlemmer til at støtte op omkring Adipositasforeningen.

D. 18. januar 2007

Nina Halse Frahm

Landsformand

Referat af generalforsamling 30. januar 2007

- 1. Valg af dirigent og referent:**
dirigent Bjarne Puck og referent Jerry Engelgaard.
- 2. Valg af to stemmetællere:**
Anne Kirkefeldt og Bruno Mainborg.
- 3. Fremlæggelse af årsberetning til godkendelse:**
Årsberetningen blev godkendt.
- 4. Forelæggelse af årsregnskab til godkendelse:**
Årsregnskab blev godkendt.
- 5. Fastsættelse af kontingentet:**
Uændret Kontingent.
Bestyrelses bemyndiges af generalforsamlingen til at give kontingents rabatter ved særlig arrangementer/aktiviteter.
- 6. Fremtidige planer og budget:**
Blev godkendt.
- 7. Indkomne forslag:**
Ingen indkommen.
- 8. Valg af bestyrelsesmedlemmer:**
Lise Rasmussen: Valgt for 2 år.
Regitze Siggard: Valgt for 2 år.
Mette W. Hansen: Valgt for 2 år
Louise Nielsen: Valgt for 1 år.
Kira Hallberg-Dellgreen: Valgt for 1 år
- 9. Valg af suppleanter:**
Anne Kirkefeldt:
Valgt som 1. suppleant
Naima Kirkefeldt:
Valgt som 2. suppleant
- 10. Valg af 1.revisor:**
Valgt Jørgen Bager
- 11. Valg af 1. revisorsuppleant:**
Bestyrelsen vil forsøge at finde en revisor suppleant hvis Marlene Leth-Møller evt. trækker sig.
- 12. Eventuelt.**
Jørgen Bager foreslog at bestyrelsen tog emnet op omkring "Overvægt og Handikap",
Forslog ændring af logoets undertitel, efterlyste bestyrelsens holdning til fedmeoperationer.



Adipositasforeningen

Landsforeningen for overvægtige i Danmark

Blev stiftet i 1999 med det mål, at inddrage den overvægtige, som den vigtige part i debatten omkring de indsatsinitiativer, der iværksættes omkring bekæmpelsen og forebyggelsen af den alarmerende stigning af overvægtige i Danmark.

Hvem er vi?

Adipositasforeningen er en frivillig interesseorganisation/patientforening, der repræsenterer 1,3 millioner (40%) overvægtige mennesker i Danmark, hvoraf de 400.000 (13%) er svært overvægtige. De 100.000 af de svært overvægtige har direkte fysiske helbredsproblemer. Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker der frivilligt stiller sin tid til rådighed for foreningens formål og bestyrelsen rummer bl.a. fagområder som; Forskere, Læge/speciallæge, Psykoterapeut, Samlivs- og seksualrådgiver, højskoleforstander med speciale i Livsstilskursus, diætister, kostvejledere og Bevægelses- og Motoriklærere. Vi er alle involveret i overvægtsproblematikken gennem vore pårørende, arbejde og eller eget overvægtsproblem.

Eksterne samarbejdspartnere

Adipositasforeningens eksterne samarbejdspartnere spænder vidt, da overvægtsproblematikken er infiltreret i mange faggrupper, patientforeninger og organisationer.

Foreningens formål

Adipositasforeningen søger ved at inddrage det hele menneske fysisk, psykisk og socialt:

- At hjælpe overvægtige og andre med forebyggelse initiativer på vej til et sundere og bedre liv.
- At tale de overvægtiges sag over for det private, fællesskaberne og offentlige regi.
- At bryde de overvægtiges isolation og nedbryde tabuer og fordomme.
- At fjerne diskrimination og mobning i skolerne og på arbejdspladser.
- At arbejde for at forbedre livsvilkårene for overvægtige i Danmark.
- At arbejde for at fremme forskning i og oplysning om overvægt.
- At formidle viden om overvægtsproblematikken for politikere, fagfolk og enkelte personer.
- At deltage i den offentlige debat og søge indflydelse i stat, amt og kommune.
- At samarbejde med andre instanser og foreninger der arbejder for og om overvægtige.
- At støtte initiativer for og om overvægtige lokalt som på landsplan.
- At arbejde for at skabe behandlingssteder og rådgivningscentre for og om overvægtige.
- At hjælpe med oprettelsen af lokalforeninger og derved give mulighed for at møde ligesindet og hente inspiration og støtte til

sunder livsstilsvaner. Samt at udbrede kendskabet til foreningens formål og ved at deltage i den offentlige debat, påvirke lokalsamfundet både i det private (familien), i fællesskaberne (Skoler, institutioner og idrætsforeninger) og det offentlige (Kommunen og amtet).

Det laver vi i Adipositasforeningen

Adipositasforeningen samarbejder omkring mange forskellige opgaver inden for forskning og undersøgelser. Foreningen bliver ligeledes inviteret til at deltage i mange forskellige offentlige og private aktiviteter hvor man finder Adipositasforeningen som en væsentlig samarbejdspartner. Mange skoleelever, universitets- og seminar studerende samt PHD studerende benytter sig af vor ekspertise og vejledninger i deres opgave og projektarbejde.

Projekt BigKids

Projekt BigKids – Livsstilsændringer for overvægtige børn i alderen 9 -13 år og deres familier. BigKids er en del af Adipositasforeningens indsatsområder og der bliver søgt midler hos forskellige puljer, fonde og private virksomheder, sådan at projektet kan blive et mere permanent tilbud for børn, om børn og af børn. www.bigkids.dk

Formidlings- og informationsvirksomhed

Adipositasforeningen kan tilbyde mange forskellige formidlingsaktiviteter til offentlige og private virksomheder. Adipositasforeningen er en naturlig samarbejdspartner omkring virksomhedernes sociale ansvar og i forhold til kommunernes " Sundhedsaftaler" med regionerne. Adipositasforeningen har en række foredragsholdere, undervisere og sundhedsformidlere der tilbyder deres ekspertise inden for kost, motion, psyke og coaching. f.eks. tilbydes der modulopbygget pakkedløsning til at fremme den fysiske, psykiske og sociale sundheden på arbejdspladsen. Mere information på info@adipositasforeningen.dk

"Den Nationale handlingsplan mod svær overvægt" – en håndbog med løsninger og perspektiver.

Adipositasforeningen var med i Sundhedsstyrelsens eksterne gruppe, der udmønter sig i en rapport til politikkerne, med forslag til forebyggelse af overvægt i fremtiden. Adipositasforeningen betragter rapporten som en håndbog og opslagsværk som alle relevante partnere bør bruge i bestræbelserne på at afhjælpe og forbygge overvægts problemerne i Danmark. Udover rapporten har Adipositasforeningen fremlagt et forslag til nye uddannelser/efteruddannelser der integrerer alle sider af overvægtsproblemet under mottoet *samarbejde over faggrænser*. (Denne uddannelsesplan er separat tilsendt Sundhedsministeren fra Adipositasforeningen).

Det mener Adipositasforeningen:

Adipositasforeningen mener, at der skal

være meget mere fokus på de psykologiske sider at overvægtsproblematikken. Dette kunne gøres ved mere tværfaglig tilgang til løsninger, bl.a. ved at have livsstilscentre der har både kost, motion og psykologi med i behandlingstilbudet.

Slankekure og slankemidler kontra livsstilsændringer

Adipositasforeningens holdninger til slankekure og slankemidler kan siges meget kort. Vi mener ikke at nogen slankekure eller slankemidler er godt for helbredet. Vi går ind for **sunde livsstilsændringer** der sigter målrettet på den enkeltes behov for sunde energirigtige madvarer.

Diætist / psykoterapien på recept

Adipositasforeningens mener at, der ud over motion på recept også skal tilbydes den overvægtige en "recept" til diætist / psykoterapeut frem for slankepiller og udlevering af standardiseret kostvejledning.

Respektere forskelligheder – Stop mobning.

Adipositasforeningen mener at vi skal se og opfatte hinanden som ligeværdige mennesker, tyk som tynd, og respektere at vi er forskellige. Ved en større accept af hinanden, har vi mulighed for at hjælpe hinanden til en sundere livsstil.

Moderne livsform er den store synder

Vi har en effektiv og dygtig fødevarerindustri der laver billige og velsmagende fede og søde sager i monstres størrelser. Dette fører for mange mennesker til social og psykisk dårlig livskvalitet og desuden giver det en stærkt øget risiko for livsstilssygdomme som bl.a. aldersdiabetes, hjertekarsygdomme og slidgigt.

Opfordring til Politikkerne

Adipositasforeningen mener at vores politikere skal give klare valg. Vores samfund må sætte standarder for hvilket slags tilværelse vi skal gå efter. Adipositasforeningen anbefaler at man forbyder reklamer for de meget usunde produkter. Det skal ikke via reklame gøres trendy og sejt at drikke søde sodavand og spise chokoladebarrer og chips eller opfordre vores børn at gå på burgerbar via farvestrålende reklamer med klovne, balloner og legetøjsfigurer.

Bliv medlem – gør en forskel!

Bliver du medlem af Adipositasforeningens enten som privat person, forening, faggruppe eller organisation, så giver du foreningen bedre økonomisk mulighed for få indflydelse.

Vi har følgende kontingentsatser:

Studende/pensionister/efterlønner	kr. 100
Personligt medlemskab	kr. 200
Grupper/foreninger/institutioner	kr. 400

Og har du tid og lyst til at give Adipositasforeningen en frivillig hjælpende hånd, vil du gøre foreningen stærkere.

Præsentation af bestyrelsen



Formand Nina Frahm
Strøby Bygade 21 A
4671 Strøby
Tlf. 56 57 02 77
nina@tomrer-puck.dk

Samlivs- og seksualrådgiver, uddannet nådler og har tidligere arbejdet som revalideringskonsulent/director. Udviklet nye metoder til pensions- og arbejdsprøvning. 7 års studie i psykoanalytisk psykologi. Arbejdet som voksen-underviser i pædagogik og psykologi. Underviser på voksenvejlederuddannelse. Holder foredrag og kurser. Guide på helse-ture til Polen.



Kasserer Lise Rasmussen
liserasmussen@stofanet.dk
Tlf. 55 77 78 79

Leder af værested. Uddannet datamatiker og Merkonom grund 1 i virksomhedsledelse, samarbejde og økonomi. Tidligere officer i Frelserens Hær arbejdede med undervisning, op-søgende arbejde, rådgivning samt børne- og ungdomsarbejde. Arbejdet med drift og koordinering af frivillig arbejdskraft samt for kommunalt aktiverede og personer i samfundstjeneste. Formand for FuturaCentret i Næstved.



Medlem Mette Warnecke Hansen
mette.hansen@lafo.dk

Sygeplejerske, Næstformand for foreningen af fedmeoperationer
www.lafo.dk



Medlem Louise Nielsen
Tlf. 22 71 59 48
Louisen66@yahoo.dk

Studerer ernæring og sundhed med speciale i human ernæring. Foredragsholder bl.a. i firmaer, folkeskoler og handelsskoler.

Underviser i 6 år i forskellige former for aerobic. Køre slankehold med indehold af motion og kostvejledning. Arbejder bl.a. som journalist for Adipositasforeningen



Suppleant Naima Kirkefeldt
Tlf. 30 13 39 39
coachyou@coachyou.dk
www.coachyou.dk
www.center-for-integration.dk

Pædagog & selvstændig Livsstils-coach. Arbejder med danske og etniske unge mellem 14 og 23 år

med psykosociale problemstillinger. Kontaktperson for Adipositasforeningen projekt www.bigkids.dk Underviser og kursusarrangør

Revisor Jørgen Bager

Medlem af Handicaprådet, Roskilde. Medlem af diabetesforeningens lokalkomite i Roskilde og medlem af De Samvirkende invalideorganisationers bestyrelse, Roskilde.



Næstformand Regitze Siggaard
regitze@aktivo.dk
Tlf. 45 87 48 88

Chefkonsulent i et privat firma. Uddannet cand.brom med speciale i human ernæring. Har arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse i 20 år i bl.a. Center for Forebyggelse i Sundhedsstyrelsen. Er særlig interesseret i formidling og respektfuld kommunikation samt adfærdsændringer. Er Adipositasforeningens repræsentant i en række arbejdsgrupper og kontaktperson i forhold til fundraising.



Medlem Bruno Mainborg
Kongens Nytorv 21
1050 København K.
Tlf.: 33 93 70 50
Bruno.mainborg@mail.dk

Audiologopæd/ tale pædagog. Rulleskøjteinstruktør, deltager i Berlin maraton på rulleskøjter. Kammerkorsanger, teater sanger, Guide på helse ture til Polen. Går Catwork og er statist inden for film branchen.



Medlem Kira Hallberg-Dellgren
Malmøvej 25, 3700 Rønne
Tlf. 51 62 43 41
kira@hallberg-dellgren.dk
www.hallberg-dellgren.dk

Certificeret Life- & Business coach. Coacher private og i virksomheder. Holder foredrag, kurser, skriver artikler, Læser pt. ledelse på Akademikerkonom uddannelsen. Tidligere arbejdet med og undervist i konflikt håndtering, medejer af Café Musen; internet- og kursuscenter og arbejdet som mellemlider i et større dansk call-center. Tidligere rejseguide, for Klingenberg rejser, med overordnede ansvar for gæsterne i Tjekkiet, Grønland og Østrig. Ansat som redaktør for Adipositasforeningen Temablade.



1. suppleant Anne Kirkefeldt
Tlf. 56 57 77 48
kirkefeldt@pc.dk

Uddannet SoSu/ass med speciale inden for socialpsykiatrien. Arbejder med Recovery og Empowerment processer. Er adm. koordinator, praktikvejleder og undervisning af elever.

Adipositasforeningens kontaktperson for Patiensstøtgruppen

Observatør Thomas Meinert Larsen

Adjunkt. Dansk Selskab for Adipositasforskning (DSAF) Institut for Human Ernæring Københavns Universitet



Revisor suppleant Marlene Leth-Møller
Kvintus Alle 4, st. th.
2300 København S
Tlf.: 61 78 48 70
mail@marleneleth.dk

NLP-practitioner og slankekonsulent, er under uddannelse som NLP psykoterapeut. Har selvstændig virksomhed; Individuel rådgivning samt foredragsholder. Desuden uddannet Cand.merc.int. med speciale indenfor interkulturel Virksomhedsledelse. Bl.a. arbejdet som international markedskoordinator og projektleder. Er revisor suppleant for Adipositasforeningen og hjælper foreningen med forskellige opgaver.

De arbejder i kulissen

Geert Saabye Jensen
Rødovre Centrum 296, 2610 Rødovre
Tlf.: 36 70 35 80
p013463_gs@darwin.dk

Speciellæge og praktiserende læge. Arbejder intensivt med kostvejledning og gruppevejledning af sine patienter. Skrevet forskellige publikationer bl.a. "Er det lige fedt, hvordan vi behandler overvægt og fedme". Udgivet bogen "Kalenderkost".



Ulla Lauridsen
ullalauridsen@hotmail.com

Mag.art. med sundhedsoplysning, videnskabsjournalistik og informationsopgaver som interesse. Frivillig informationsmedarbejder i Adipositasforeningen.



Per Brændegård Mikkelsen
Ankerhus Seminarium
Slagelsevej 70-74
4180 Sorø
Tlf.: (+45) 57 83 01 38
E-mail: peb@ankerhussem.dk
www.perbraendgaard.dk

Tilknyttet CVU Sjælland, Ankerhus Seminarium som ernæringskonsulent. Herunder leder af Formidlingscenter for ernæring og sundhed samt forskellige udviklings- og undervisningsopgaver indenfor især overvægt, livsstil, vejledning og kommunikation. Uddannet ernærings- og husholdningsøkonom og cand.scient. i human ernæring. Freelance skribent for magasinet I Form, Ekstra Bladet. Ernæringskonsulent for fødevarer- og kommunikationsvirksomheder.



BigKids Koordinator/ Analytiker Charlotte Raahauge
Islandsvej 24
2800 Kgs. Lyngby
raahauge@c.dk

Uddannet Farmakonom, Stud. PB i Sundhed og Ernæring på Suhrs Seminarium med speciale i Human Ernæring. Arbejdet for Suhrs Videncenter bl.a. med specielt ernæring, konceptudvikling og livsstilscoaching. Erfaring i undervisning og formidling indenfor ernæring, motion, sundhed og lægemidler. års erfaring i arbejdet med børn og unge. Adipositasforeningen arbejde: Frivillig Netrådgiver, informationsformidler på messer og sundhedsdage. BigKids Tovholder/ koordinator i forbindelse med nyt BigKids projekt samt Analyser og evaluerer på tidligere og nuværende BigKids forløb.

Returadresse:

Adipositasforeningen
v/ Nina Frahm
Strøby Bygade 21
4671 Strøby



Eftersendes ikke ved vedvarende adresseændring
men tilbagesendes med oplysning om den nye adresse.

Hvad får du ud af et medlemskab i Adipositasforeningen?

- Aktivt at være talerør for de overvægtige i kampen mod den globale fedme epidemi
- Hjemmeside med aktuelle informationer
- Økonomisk støtte til bl.a. transport, så medlemmerne af hovedbestyrelsen, lokalforeninger og andre undergrupper får mulighed for at arbejde aktivt for Adipositasforeningens formål.
- Lobbyaktivitet overfor myndigheder og indflydelsesrige faggrupper, f.eks. forskere og læger.
- At indgå i relevante samarbejdsrelationer, lokalt såvel som på landsplan, i forbindelse med forskellige konkrete initiativer, bl.a. forskning og udviklingsprojekter.
- Medlemsbladet "Nyhedsbrev" 4 gange årligt.

Adipositasforeningen som sparringspartner

Adipositasforeningen er et rigtig godt udgangspunkt for et tværfagligt samarbejde mellem behandlere, myndigheder og den enkelte borger imod den alvorlige og globale overvægtsepidemi.

Vore gode samarbejdsrelationer viser sig bl.a. ved at vi via Sundhedsministeriet har fået forskningsmidler til en målrettet, tværfaglig efteruddannelse af behandlere (f.eks. læger, diætister og psykologer) med direkte kontakt til den overvægtige.

Derfor bruger vi mange kræfter på at styrke interessen for at bruge foreningen til at få iværksat ny forskning, behandlingsmetoder og andre aktiviteter, også på lokalt plan.

Læs mere på: www.adipositasforeningen.dk

