



Adipositas foreningen

landsforeningen for overvægtige

TEMA

**OVERVÆGT OG MEDICIN -
KIRURGI - PSYKE**

TEMABLAD

Efterår 2010

Overvægtpolitik | Bariatri – hvad er det? | Psykologisk behandling er nødvendig for personer med overspising
Nyt kompetencecenter skal styrke fedmekirurgien | Lars tog initiativet til fedmeoperation
BigKids udvider – Nyt tilbud og nye kompetencer | Skolen svigtede Nadia

Klumme!



Af Birgitte Hansen,
Næstformand

Holdninger er i spil!

Hvornår får vi mon samlet trådene og vedtaget en national strategi?

Lige nu er der rigtig meget fokus på behandling af overvægt. Fedme-debat-ten fylder rigtig meget i mediebilledet. For nylig var der på DR2 en timelang debat om fedme. Det var Clement Kjærsgaards show i den sædvanlige hurtig-snakkende og underholdende stil. Fint nok.

Vi fik præsenteret en række kendte synspunkter, som de forskellige debattører forsøgte at trænge igennem med: det er den overvægtiges eget ansvar, det er forældrenes ansvar, mødrene tilbage til kødgyderne, det er pædagogernes og skolelærernes ansvar. Brødrene Price forsvarede mantraet "rigelig smør".

Claus Meyer mente, at vi skulle sprede en virus, som får alle danskere til at efterspørge de gode råvarer og den gode tilberedning. To tilstedeværende politikere skændtes om hvorvidt det kunne være nyttigt at sætte prisen på usunde fødevarer op. Forskeren kunne tørt fastslå, at vi indtil videre intet ved om fedme.

Et vigtigt synspunkt manglede i debatten: fedme er udtryk for adfærd. Det kan

godt være, at alle mennesker er forskellige når det gælder disponering, sult og mæthedsfornemmelse, men når et menneske bliver overvægtigt skyldes det, at han indtager en større energimængde end han forbrænder. Det kan der være mange grunde til, men det centrale er at sætte fokus på netop adfærd og dermed påvirke den ubalance mellem indtag og forbrænding, som viser sig som fedtdeponer på kroppen.

Det handler altså om adfærd. Spis kun den mængde mad, du har brug for og som din krop kan forbrænde. Hvis det er for svært og der er tale om en egentlig spiseforstyrrelse, må der sættes ind med behandling, altså adfærdskorrigerende behandling hos en psykolog.

Annette Ilfeldt skriver i sin artikel at 40.000 danskere lider af spiseforstyrrelsen overspisning, en spiseforstyrrelse som ikke har fået nær så stor bevågenhed af politikere og sundhedsvæsen som spiseforstyrrelserne anoreksi og bulimi.

Overspisning og dermed fedme er et underkendt psykologisk problem.

Jette Ingerslev peger i sin artikel bl.a. på farerne ved de alvorlige følgesygdomme, der kan opstå ved en vægt på > 150 kg. I dette blad kan man også læse, at kirurgerne anbefaler operation som behandling af svært overvægtige. På Hamlet går antallet af fedmeoperationer op fra 2000 til 3000 om året. Et nyt kompetencecenter skal styrke fedmekirurgien og man forventer, at vi om 10 – 15 år ikke har brug for fedmekirurgi, men alene medicinsk behandling.

Rigtig mange holdninger er i spil. Hvornår får vi mon samlet trådene og vedtaget en national strategi?

Venlig hilsen

Birgitte Hansen
Næstformand og talskvinde
Adipositasforeningen



Adipositasforeningen

landsforeningen for overvægtige

Temablads - Efterår 2010

Info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

Redaktionen:

Nina Frahm, nina@adipositasforeningen.dk
Birgitte Hansen, formtiljob@struerskolen.dk
Jette Nikolajsen, mail@jettenikolajsen.dk

Henvendelse om indlæg til Temabladet sendes til:

Telefon: 3022 7848 Mail: Info@adipositasforeningen.dk
Adipositasforeningen, Strøby Bygade 21 D, 4671 Strøby.

Deadline

Til nr. 1-2011 20. november 2010

Sats og tryk:

Stiftsbogtrykkeriet, tlf. 5572 3333

ISSN-nr.: 1904-3791

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

Redaktion

Overvægtspolitik

Adipositasforeningen har udarbejdet følgende manual for en overvægtspolitik på arbejdspladser. Manualen skal ses som en overordnet vejledning og information. En Overvægtspolitik for den enkelte virksomhed kræver individuel vurdering, alt efter hvilke betingelser virksomheden lever under.



Af Nina Frahm,
Landsformand

Overvægtspolitik

Det er en udbredt opfattelse, at det er den overvægtiges eget ansvar at kunne holde sin vægt og derved at kunne bestride sit arbejde.

Overvægtige tegner sig i dag for over 500.000 mennesker, og enhver arbejdsplads har dygtige medarbejdere, der dagligt slås med deres overvægt fysisk, psykisk og socialt.

Imidlertid er konsekvenserne af overvægt for virksomhederne tydelige i tabte arbejdsdage og i form af meget sygefravær og for medarbejderen, hvor udelukkelse og mobning sætter sine spor. Derfor er der grund til, at der også gøres en forebyggende indsats på arbejdspladsen. Det eneste man ikke må gøre, er ikke at gøre noget. Det er hverken en hjælp for den overvægtige, for kollegerne eller for virksomheden.

Overvægtspolitik

– et skridt mod en sund arbejdsplads

En overvægtspolitik fremmer sundheden på arbejdspladsen og giver bl.a. følgende fordele og udbytte for arbejdspladsen:

- Jo lettere adgang der er til sunde madvarer og drikke, jo mere almindeligt er det at vælge det sunde valg. Det vil derfor have en forbyggende effekt, hvis virksomheden har som udgangspunkt, at usunde sukkerholdige, fedende madvarer og drikke og arbejde ikke hører sammen hverken i kantinen eller på selve arbejdspladsen.
- Ledere og medarbejdere med overvægtsproblemer kan have konsekvenser for kollegaer og arbejdspladsen. De vil ofte have mere fravær, flere uheld, fungere dårligere osv., hvilket kan forårsage, at deres kollegaer får en ekstra arbejdsbyrde. Det kan samtidig dræne kollegaernes psykiske energi, fordi det kan give overvejelser omkring, hvordan man skal forholde sig til problemet.
- En fyring af en medarbejder med et overvægtsproblem er omkostningsfuld - både menneskeligt og økonomisk. I stedet kan man gennemføre en Overvægtspolitik, der forebygger og fanger signaler på problemerne tidligt, og giver støtte til medarbejdere med overvægt, så man bl.a. undgår fyring.
- Arbejdet betyder meget for de fleste mennesker, og arbejdspladsen har derfor gode muligheder for at hjælpe en medarbejder, der har overvægt af betydelig grad. Det kan være vanskeligt at erkende, at der er et problem både for den overvægtige, kollegerne og virksomheden, derfor kan en Overvægtspolitik være den nødvendige støtte, der skal til for at erkende, at der er problemer, og at der skal gøres noget ved det.
- En Overvægtspolitik vil være et signal om, at virksomheden har en velfungerende personalepolitik, og at den ønsker at sikre høj kvalitet i forhold til sine medarbejdere og sine produkter. En Overvægtspolitik kan derfor medvirke til at profilere virksomheden som effektiv og fremsynet.
- En aktiv og bevidst Overvægtspolitik kan bidrage til at reducere den sociale ulighed i sundhed, hvis den gælder for alle ansatte. ▶



En effektiv Overvægtspolitik indeholder

- Skriftlige retningslinjer om forbruget af usunde sukkerholdige - fedende madvarer og drikke
- Skriftlige retningslinjer om tilbuddet om hjælp til personer med overvægt-problemer
- Opbygning af et netværk af nøglepersoner, der kan opfange de tidlige signaler på problemer og sikre, at der bliver givet et tilbud om støtte. Det kan for eksempel være i form af rådgivning eller behandling til personer med et overvægtsproblem.
- At der løbende sker justering af politikken, og den gøres nærværende, fx gennem debatmøder og ved introduktion af nye medarbejdere.
- At der nedsættes et udvalg bestående af repræsentanter, fra virksomheden, medarbejdere og f.eks. Adipositasforeningen som udstikker regler og tilbud, der målretter sig den enkelte virksomhed.

Adipositasforeningens hjælp til en Overvægtspolitik

Arbejdspladsen kan få hjælp fra Adipositasforeningens konsulenter til Overvægtspolitikens udformningsproces. En konsulent kan bl.a. hjælpe med:

- Nedsættelse af arbejdsgruppe
- Sparring af arbejdsgruppen, der udformer Overvægtspolitikken
- Justering af allerede indført overvægtspolitik
- Opbygning af netværk på arbejdspladsen
- Orientering om offentlige og private behandlingstilbud
- Orientering om muligheder for tilbuds etablering i virksomheden.

Hjælp til en kollega med et overvægtsproblem

Det kan virke uoverskueligt at ændre på sin situation da det kan være svært at erkende over for sig selv, at man har et overvægtsproblem.

Arbejdspladser kan få hjælp og støtte hos det offentlige, bl.a. via de lokale Vægt-stop rådgivere og hos private firmaer til medarbejdere og ledere, der er eller er ved at komme ud i en problematisk situation med overvægt.

Overvægt kan medføre andre problemer

Der er en lang række følgesygdomme, der kan følge med overvægt.

Overvægtige har en øge risiko for sygdom og tidlig død, og de har flere gange større risiko end normalvægtige for type 2 diabetes, galdevejslidelser, åreforkalkning der fører til blodprop i hjerte og hjerne, insulinresistens og lunge- åndedrætsproblemer. Samt risiko for forøget hjerte/kar sygdomme, forhøjet blodtryk, slidgigt og urinsyreigt.

Overvægt har også store sociale og psykologiske konsekvenser - blandt andet på grund af fordomme om, at overvægtige mennesker er karaktersvage, dovne, dumme, grimme og utroværdige. Overvægt kan også udløse depression.

Overvægt og fedme klassificeres på basis af BMI i disse zoner:

Undervægt: BMI < 18,5
Normalvægt: BMI: 18,5-24,9
Overvægt: BMI: 25-29,9
overvægt: BMI >= 30

Symptomer

Synlige symptomer kan f.eks. ses ved, at medarbejderen har åndedrætsbesvær ved selv mindre fysiske aktiviteter som f.eks. at gå op af en trappe eller gå korte afstande. Typisk ses også symptomer på depression eller nedtrykthed og humørsvingninger.

Hvad kan ledelsen gøre?

Det arbejdspladsen kan gøre er at vise omsorg, stille krav til personen om adfærdændring hvis den overvægtige er til fare for sig selv eller kollegaerne i arbejdssituationerne, give behandlingstilbud og konsekvent følge op.

Hvis lederen iagttager en adfærdsmæssig ændring hos en medarbejder, kan han/hun lave en liste over de ting, som han/hun finder bekymring for hos medarbejderen. Det kan være ting som fysisk besværlighed, er træt, ukoncentreret eller psykisk nedtrykt. Når lederen har noteret en 6-8 ting kan han/hun konfrontere medarbejderen med problemet.



Gode links om overvægt og sundhedsfremme

"De samfundsøkonomiske konsekvenser af overvægt" Udarbejdet af Indenrigs- og Sundhedsministeriet baseres på studier, der belyser de økonomiske konsekvenser af overvægt for hhv. sundhedsområdet og arbejdsmarkedet.

"Sundhed og trivsel på arbejdspladsen" er udarbejdet af Sundhedsstyrelsen til inspiration for større og mindre virksomheder.

"Det fede arbejdsmarked - Overvægtige diskrimineres" udarbejdet af Arbejdsmiljøviden.

"Hvilken betydning har overvægt for helbred, trivsel og sociale relationer" udarbejdet af Statens institut for folkesundhed.

"Spørg os", Adipositasforeningen tilbyder anonym rådgivning, hvor der er hjælp at hente til bl.a. at finde behandlingstilbud, mailsamtale med læge, psykolog, diætist, motions instruktør, coach m.fl.



Din mening!

Skal man blande sig i andres overvægt?

Adipositasforeningen har en overvægtspolitik. Flere arbejdsgivere og fagforbund mener ikke der er behov for en fedmepolitik. Sundhedsministeren synes derimod det er en god idé.

Hvad syntes du?

Skiv din mening til info@adipositasforeningen.dk

Bariatri – Hvad er det?



Af Jette Ingerslev,
overlæge, dr.med.

Bariatri er den medicinske betegnelse for svær overvægt og de sygdomme og tilstande, der er følgevirkninger

Svær overvægt er forbundet med øget sygelighed og død på grund af hjertekar-sygdomme, diabetes mellitus, cancer og mange andre sygdomme. Sygdommene fletter sig ofte ind i hinanden som i de olympiske ringe. Fig. 1. Den florerende fedmeepidemi vil forstærke og accelerere problemerne, der er mangfoldige.

En fælles, national og helst international strategi bør styrkes. Ord som svær fedme, kraftig overvægt og meget tunge patienter samt adipositas vækker ofte negative associationer. I angelsaksisk sprogbrug er ordene bariatrics og bariatric benyttet siden 1965. Baros betyder på græsk tyngde og kendes fra ordet baromet-

ter. Navneordet bariatri og tillægsordet bariatrisk er indført i dansk sprogbrug i 2005 som en mere præcis, neutral og professionel betegnelse. Den kan rumme de mange fysiske, psykiske, sociale og praktiske facetter, der er relateret til de bariatriske patienter/ personer.

Komplikationer til overvægt:

- A.** Type2 diabetes er den hyppigste komplikation til overvægt. Omkring 80-90 % er overvægtige, når diagnosen stilles. Den vigtigste behandling er væggtab og motion. Dernæst følger den medicinske behandling, evt. bariatrisk kirurgi (tidligere kaldet fedmekirurgi).
- B.** Forhøjet blodtryk findes 5-6 gange så hyppigt hos overvægtige. Ubehandlet øger det risikoen for hjerte-kar-sygdomme.
- C.** Hjerte-kar-sygdomme er ofte udløst af forkalkning af blodkarrene. Forhøjet blodtryk og kolesterol i blodet forøger risikoen for blodpropper i hjerne, hjerte, lunger eller ben. Følgerne kan være katastrofale med apopleksi, nedsat hjerte-lungefunktion eller hævede ben.
- D.** Lungesyntomer skyldes fedtmassens tryk på hals, i brystkasse og bug hul og dermed nedsat lungefunktion og natlige problemer med søvnapnø (ophør af vejrtrækning). Det trætter fysisk og psykisk på grund af nedsat ilt- og blodtilførsel til hjernen.
- E.** Slidgigt i knæ- og foddled samt urinsyreigt optræder 3-10 gange så hyppigt hos overvægtige. Gigt nedsætter muligheden for motion. Derved begrænses muligheden for væggtab.
- F.** Cancer i mave-tarmsystemet, blærehalskirtel, bryster og livmoder øges med 50 %, hvis overvægten er øget med 40 % og derover.
- G.** Hormonsystemerne er stort set alle indblandet i negativ retning ved overvægt. En af følgerne er manglende frugtbarhed.
- H.** Øget svedproduktion, risiko for sår og infektioner samt seksuelle problemer kan være meget generende i dagligdagen.
- I.** Den psykiske påvirkning med risiko for sortsyn, manglende selvrespekt og depressioner gør blandt andet, at de mange fysiske problemer forstærkes.

Alle de ovenstående sygdomme kan bedres ved væggtab, som lang det fleste kan opnå. Den store opgave er, at bibeholde det opnåede væggtab. Dette fordrer udholdenhed hos den overvægtige, de pårørende og terapeuterne.

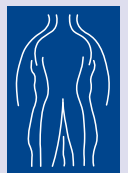


Konklusion

Antallet af overvægtige er stigende med heraf følgende risiko for sekundære lidelser. Det er væsentligt at undgå overgang fra overvægt til en bariatrisk tilstand med vægt > 150 kg. Individene/patienterne bør motiveres for og vejledes til en livsstilsændring, blandt andet med daglig motion og kostomlægning, evt. suppleret med medicinsk eller kirurgisk intervention med langvarig opfølgning. Den nationale strategi mod fedme/bariatriske tilstande bør intensiveres, ikke mindst overfor børn og unge. Intervention har vist sparsomme resultater, hvorfor det er nødvendigt at forholde sig til, at de fysiske rammer og tilbud må indrettes og udvikles, så de bariatriske patienter kan blive behandlet professionelt i forsvarlige omgivelser.



Støt de overvægtige, henvis til
www.adipositasforeningen.dk
 LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE



SPARRING • KURSER • FOREDRAG • NETVÆRKDANNELSE

Psykologisk behandling er nød

Mange overvægtige lider enten af en spiseforstyrrelse, af psykisk stress eller Post Traumatisk Stress Disorder (PTSD). Slankekur, motion og operation alene hjælper ikke. De fleste har også brug for anden terapeutisk hjælp.



**Af psykolog
Annette Ilfeldt**

Om fedmeoperationer

At slankekur, kostvejledninger og motionsforslag ikke virker på alle har længe været en kendt sag. Derfor satte man sin lid til fedmeoperationer, som skulle hjælpe de mange svært overvægtige. Men efter nogle år med disse operationer har man erfaret, at fedmeoperationer også har sine begrænsninger. Ikke alle kan klare den psykiske belastning, det er at blive fedme-opereret.

Mange der har fået en operation med banding, har haft svære gener. Det har resulteret i, at man nu over hele landet stort set kun udfører gastric bypass operationer, hvor der ikke er så mange gener, under forudsætning af at den, der er blevet opereret, er i stand til at følge de nødvendige livsstilsændringer efter operationen. Men mange kan ikke klare

disse ændringer, da de hverken er psykisk eller mentalt klar til at følge forskrifterne. Dels fordi omgivelserne forventer, at personen, der er blevet opereret, selv er i stand til at håndtere "tabet" af de mange kilo, og dels fordi personen selv har troet og i nogle tilfælde også blev lovet, at det var det, der skulle til. Så uanset hvilket tiltag der er tale om, så mangler den psykologiske dimension. En hvilken som helst livsstilsændring kræver omsorg, opbakning, indsigt og kontakt med sig selv og sin krop. Man skal så at sige have "sig selv" med på rejsen, i det rette tempo, for at det kan lykkes.

Der skal mere og andet til...

Forskningen viser, at en stor gruppe overvægtige og fede mennesker lider af stress og PTSD, der stammer fra tidligere traumatiske oplevelser. PTSD skal opdages og tages alvorligt. Opdages det ikke, er der store chancer for yderligere traumatisering. Derfor er det vigtigt, at de overvægtige screenes, således at de, der lider af stress, PTSD med fedme som lidelse behandles for det, det drejer sig om, og de der har dårlige vaner i forhold til kost og motion, behandles med

adfærdsændrende vejledning. Det mest paradoksale er, at disse screeningsredskaber findes, ligeledes findes de psykiske redskaber, der kan bearbejde de psykiske traumer. Men desværre anvendes de ikke, når det drejer sig om overspiserne.

Tal fra Sundhedsstyrelsen skønner, at 40.000 danskere lider af spiseforstyrrelsen overspisning. En sygdom, som ikke har fået nær så stor bevågenhed af medier, politikere og sundhedsvæsenet som spiseforstyrrelserne anoreksi og bulimi.

Overspisning og dermed fedme er et underkendt og overset psykologisk problem. De praktiserende læger har ikke kvalifikationer til at skelne mellem dårlige spisevaner og psykiske skader. Det behøver de heller ikke have, blot de henviser til andre behandlere, der har kendskab til forskellen i stedet for blot at henvise til kost og ernæringskyndige.

"Jeg har det som en alkoholiker", siger mange overspisere, der er havnet i et sandt op- og nedturshelvede. Når man ikke bliver taget alvorligt i forhold til den lidelse, man i virkeligheden har, får man det dårligere og dårligere. Mislykkede slankeprojekter sætter sig som et Kainsmærke på kroppen: Du dur ikke!





”
Når forandringens vinde blæser er
der nogle der bygger kæhegn,
andre bygger vindmøller.
- Gammel kinesisk visdom

TeenageCoaching

TeenGroups - kurser

BørneCoach

FamilieCoach

Foredrag

KvalitetsSikring
Projekter og lign.

www.CoachYou.dk · CoachYou@CoachYou.dk · Tlf. 30 13 39 39

vendig til personer med overspisning

Traumerne skal behandles

Men der er hjælp at hente. Forskningen viser, at behandling af – selvfølgelig diagnosticerede traumer indenfor andre områder, hvor mennesker er blevet traumatiseret – virker. At traumatiske begivenheder kan udløse overspisning er velkendt – men mest i udlandet. I Danmark har området ikke haft den store bevågenhed. I 2005 forskede psykolog Annette Ilfeldt og professor Ask Elklit ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet i Overvægt, psykiske traumer og psykosociale forhold. Forskningen viste, at 42 % af de overvægtige, der deltog i undersøgelsen led af en eller flere traumatiske begivenheder, der havde ført til overspisning. Psykolog Stine Rønholt Pedersen skrev en kandidatopgave på Aarhus Universitet i 2007: Post Traumatisk Stress Syndrom (PTSD) som risikofaktor for udvikling af fedme, hvor hun henviser til forskning, der påviser netop denne faktor. Det er også velkendt, at stadig stresspåvirkning virker på stofskiftet, således at fordøjelsen enten virker på den måde, at man taber sig eller tager på. Der sker netop det, at når man taber sig, kommer man i kontakt med det traume, som førte til overspisning. Man bliver angst, bange og usikker og begynder igen at spise for at beskytte sig. Man bliver igen anbefalet at gå på slankekur og så sker det samme, man kan ikke overholde slankekuren, fordi det ikke er det lidelsen handler om. Man støder atter på traumet, og der sker en re-traumatisering og re-re-traumatisering.

Der er håb!

En ny hjælp til de overvægtige! Først og fremmest er det vigtigt, med en differentieret behandling til de overvægtige, som kan ske på følgende måde:

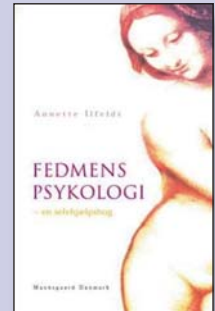
- 1) Screening, hvilket sikrer, at årsagen til fedmen bliver kendt
- 2) Derefter sker der en differentieret behandlingsstrategi i forhold til den lidelse, den overvægtige har. Derved sikres, at den enkelte bliver sendt til den behandling, ud fra den årsag, der er til fedmen
- 3) Derefter bliver selve behandlingsforløbet igangsat – selvfølgelig hos den rette behandler.
- 4) Selve behandlingsforløbet følges nøje og evalueres jævnligt, så man sikrer behandlingen.

I dette behandlingsforløb skal indgå kost og motionsvejledning, samt undervisning i livsstilsændringer. Familie og pårørende skal i højere grad involveres, således at den overvægtige ikke står alene og oplever sig hjælpeløs.

ANNONCE

EN NY UDDANNELSESMULIGHED

Psykolog Annette Ilfeldt har i mange år arbejdet på at gøre op med den ensidige brug af slankekure og motionsforslag. I 2002 skrev hun bogen: *Fedmens psykologi*, i 2007 skrev hun bogen: *Sammen kan I tabe Jer*, begge Munksgaard Danmark. Hun har holdt mange foredrag og kurser for overvægtige og behandlere i sundhedssektoren, på høj-, ungdoms- og folkeskoler, samt superviseret personale, der arbejder med overspisere i hele Danmark.



Efter de seneste forskningsresultater med overspisning, psykiske traumer og psykosociale forhold, samt erkendelsen fra sundhedssystemet om at fedmeoperationer har sine begrænsninger, starter Annette Ilfeldt nu en helt ny uddannelse for overvægtige og behandlere.

Her lærer kursisterne at benytte et screeningsredskab, de får under-visning i de psykiske årsager til fedme og lærer at differentiere behandlingen. I uddannelsen indgår en høj grad af involvering af egne problematikker og relationer. Deltagerne vil få værktøjer, der er brugbare redskaber til at hjælpe andre overvægtige og fedmeopererede med deres lidelser. Efter endt kursus vil deltagerne modtage kursusbevis som Fedme og Livsstils Coach.



Uddannelsen til Fedme og Livsstils Coach

Se mere på www.psykologisk-konsultation-raadgivning.dk
eller rekvirer brochure hos
psykolog Annette Ilfeldt, Nordre Strandvej 147, 8240 Risskov,
Tlf. 86 17 80 66

LIVSSTILSKURSUS ved Limfjorden

Er du træt af din overvægt?

Har du brug for professionel hjælp til at komme af med de overflødige kilo?

Livsstilslinjens psykolog, diætist, kok, fysioterapeut, fitnessstræner og øvrige lærere er klar til at tage hånd om dig.

Kurset begynder med et sundhedstjek: vægt, fedtpct, BMI, taljemål, blodtryk, blodsukker, kolesterol, kondition og kroppens alder.

Målingerne danner grundlag for det videre forløb.

Få din egen kostplan og motionsplan.

Se: www.livsstilslinjen.dk

Kursusstart hver søndag.

Pris: 1650 - 2400 kr. pr. uge incl. eneværelse.

Pris: 1350 - 2100 kr. pr. uge som dag-elev.

Vælg uge-kurser eller 6 ugers modul.

E-mail: kursus@livsstilslinjen.dk

StruerSkolens Kursusafdeling

Tlf. 97 85 08 22 • Mobil 20 80 48 63



Nyt kompetencecenter skal styrke fedmekirurgien

Privathospitalet Hamlet etablerer et nyt kompetencecenter i fedmekirurgi. Det betyder, at der skal foretages flere fedmeoperationer i fremtiden, og det betyder også, at der skal forskes i fedmekirurgi.

*Af journalistisk medarbejder
Jette Nikolajsen*

Professor dr. med. Peter Funch-Jensen er en af frontfigurerne i det nye kompetencecenter, og han mener, at den indsats der skal ydes overfor fedme, primært er en forebyggende indsats, og dernæst en decideret behandling overfor dem der allerede er blevet svært overvægtige.

“Alle overvægtspatienter er i mine øjne rigtig gode til at tabe sig og har tabt sig i lange perioder. Men vi ved jo i dag, at hvis man først har nået en vis vægt, så tror kroppen, at man er underernæret, selv om man er blevet normalvægtig. Derfor tager patienterne ofte på igen,” siger Peter Funch-Jensen.

Der er mange forskellige grunde til, at folk bliver svært overvægtige, men hvis personen flere gange taber sig rigtig mange kilo, og tager dem på igen, er der tale om en kronisk lidelse. Personens livskvalitet er både fysik, psykisk og socialt stærkt forringet og helbredet er truet i en grad, der kan afkorte livet betragteligt. I denne situation kan en fedmeoperation være en løsning.

“Jeg har opereret mange patienter med kræft, og alle mulige andre sygdomme, og jeg synes, at fedmeoperationen, er en af de operationer, der flytter virkelig meget hos patienterne. Patienterne får det bedre, de får selvtillid, de bliver glade, og deres sygelighed bliver reduceret. Derfor er overvægtskirurgi et kolos-

salt godt behandlingstilbud,” fortæller Peter Funch-Jensen.

Behandling

En fedmeoperation kan gives til personer med en BMI på 40 eller mere, og til personer med en BMI på 35, som har alvorlige følgesygdomme af overvægten. I det nye kompetencecenter forventer Privathospitalet Hamlet med tiden at øge antallet af operationer fra 2.000 om året til op mod 3.000 om året.

“For at afklare, om det er det rigtige valg, skal vi se på hver enkelt patient. Vi skal sikre os, at det er en kronisk tilstand, og at alle andre muligheder er udtømte, såsom kure, diætistvejledning og andre livsstilsændringer,” siger Peter Funch-Jensen.

Der foretages både en medicinsk og en psykosocial udredning. Hvis patienten har haft megen sygdom eller har gennemgået mange operationer, kan dette tale imod en fedmeoperation, og det samme kan spiseforstyrrelser. Det vurderes også, om patienten er i stand til at arbejde sammen om behandlingen, fordi der ligger en større opgave for patienten her. I starten skal patienten kunne indtage vitaminer og væsker på bestemte måder, og sidenhen skal patienten kunne passe et kontrolforløb, der i mange tilfælde er livslangt. Der findes to typer fedmeoperationer – gastrisk banding og gastribypass. Begge operationer mindsker mavesækkens størrelse, så patienten fremover ikke kan spise så meget mad. Til gengæld skal de spise små og hyppige måltider. Ved en gastrisk bypass laves der yderligere en omkobling af tarmene, så ikke blot fødeindtagelsen begrænses, men også næringsoptagelsen mindskes.

Forskning

Peter Funch-Jensen fortæller, at visionen med et kompetencecenter i fedmekirurgi er, at bringe hele området videre. Man ønsker ikke kun på højt niveau at varetage selve operationerne, opfølgningen og kontakten med patienterne, men vil også bidrage med ny viden og uddannelse.

“Det er væsentligt, at vi kirurger er med til at forske i, hvad det er årsagen til, at patienterne får det så meget bedre, så

En ændring for livet

Det er vigtigt, at patienterne forstår, at et kirurgisk indgreb kræver en livslang ændring af livsførelsen. Livsstilsændringer er helt centrale i behandlingen af fedme, idet man anslår, at 50 % af vægttabet kommer som direkte følge af operationen, mens de sidste 50 % af vægttabet kun kan ske gennem ændringer i kostindtag og egentlig diætbehandling i kombination med øget fysisk aktivitet og motion.

www.hamlet.dk

man kan eftergøre dette medicinsk på et tidspunkt. Der er ingen tvivl om, at det sker. Om fem år er det sandsynligt, at der kommer en kombinationsbehandling af medicin og kirurgi, og om 10 – 15 år er der måske slet ikke brug for fedmekirurgi, men medicinsk behandling alene,” vurderer Peter Funch-Jensen.

Professor dr. med. Peter Funch Jensen blev pr. 1. juli i år ansat i Privathospitalet Hamlets kompetencecenter i fedmekirurgi. Han er en af pionererne indenfor dansk overvægtskirurgi, og han har siden 1998 og frem til dette skifte været ansat som professor og overlæge på Århus Universitetshospital, Århus Sygehus. Privathospitalet Hamlet har opkøbt Privathospitalet Eira, så kompetencecenteret har afdelinger i både i Søborg og Århus.

Dokumentation for effekt

Sundhedsstyrelsen præsenterede i 2003 “National handlingsplan mod svær overvægt”, hvoraf det fremgår, at kirurgisk behandling er den eneste behandling af svær fedme, hvor der kan dokumenteres et langvarigt vægttab og en reduktion af følgesygdommene til fedmen.

Kilde www.sst.dk



Peter Funch-Jensen



Lars efter operationen 2010

Lars tog initiativet TIL FEDMEOPERATION

Lars er 42 år og fik sidste år en fedmeoperation. Han har været overvægtig siden han var barn, men har ikke været generet af det indtil for syv år siden, hvor en udtalt søvnapnø meldte sig.

Af journalistisk medarbejder Jette Nikolajsen

Som barn tænkte Lars ikke ret meget på sin vægt, og han opfattede ikke sig selv som et barn, der var anderledes. Da han blev voksen rundede han de 130 kilo, men vægten var ikke for alvor til besvær, og de store måltider og de knitrerende poser med chips hørte fortsat til dagens orden.

"Jeg overspiste og spiste for hurtigt. Jeg levede godt af den overflod, der var. Det var det gode liv," fortæller Lars.

Lars boede dengang sammen med sin kone og deres søn, imens han arbejdede som pædagog. Tilværelsen var aktiv og god, men da Lars var i midten af 30'erne begyndte problemerne at snige sig ind på ham og hans familie.

Den vitale søvn

Lars forstod slet ikke sammenhængen. Lars' kone klagede sig højlydt over hans snorken, samtidigt med at han var dødtæt og havde svært ved at overkomme hverdagen. Kiloene tyngede oveni.

"Måden jeg oplevede søvnapnøen på var ganske skrækkelig. Jeg kørte på motorvejen, og pludselig kørte jeg ligesom i en lang tunnel, og min krop var lige ved at lukke ned. Den slags oplevelser havde jeg flere af, og jeg var lige ved at blive sindsygt," siger Lars.

Først derefter fandt han ud af, at han havde søvnapnø. Lægen konkluderede, at Lars burde tabe sig, samtidigt med han fik en maskine at sove i, hvilket straks bedrede søvnen. Det bragte tilværelsen i ro. Han tabte ved egen hjælp 10 kilo, men det var ikke nok til at søvnapnøen forsvandt.

Noget nagede

"Jeg blev skilt i 2006, hvor jeg så gik fra at have fast partner til at møde kærester, og

det er ikke særlig rart, at skulle fortælle, at man sover i en maskine, at man har søvnapnø. Så maskinen blev en hæmsko for mig. Ja, faktisk så stor en hæmsko, at noget skulle ske" fortæller Lars.

Lars blev opmærksom på fedmeoperationerne, og at man kan blive opereret, hvis man har søvnapnø. Han blev afklaret med, at det var det, han ville. Han talte med sin egen læge og blev hurtigt henvist til operationen, som foregik i oktober sidste år på Privathospitalet Hamlet.

Nu er løsningen rigtig

Lars var villig til at tage de ubehagelige oplevelser med, for hans mål med operationen var at komme til at sove helt almindeligt igen. Og det var det værd. Forløbet efter operationen er gået godt, selvom det er en anstrengelse at skulle leve efter et fuldstændigt nyt spisemønster. Der skal spises mange små måltider dagen igennem, og så skal de oven i købet skal spises langsomt. Det arbejder

Lars hver dag på at lære. Lars har fundet en sød kæreste, som han nu venter barn sammen med. Han fryder sig over, at han kan sove uden maskinen, for det kunne han, da hans vægt kom under 100 kilo. Nu er søvnen god og naturlig, risikoen for diabetes og hjertesygdomme er minimeret, og vægten viser 91 kilo.

"Min storebror vejer alt for meget, og han kunne også godt tænke sig at blive opereret, men han har ikke modet til det. Jeg havde modet til at gøre noget, og jeg opnåede det jeg ville," slutter Lars.

SØVNAPNØ

Uregelmæssig vejtrækning under søvn. Symptomerne er uimodståelig træthed og søvnanfald. Vanskeligheder i trafikken, på arbejdet og i familien. Overvægtige bør tabe sig.
www.glostruphospital.dk/Soevncenter



BigKids udvider

Nyt tilbud og nye kompetencer

Kursus for overvægtige unge

BigKids har hidtil haft overvægtige børn og deres familier som målgruppe, men nu udvides tilbuddet til også at omhandle Big Teens, altså overvægtige unge. I starten af september måned blev det længe ventede tilbud lanceret på BigKids hjemmeside.

BigTeen er et kursusforløb for overvægtige unge, som har lyst til at skabe positive ændringer i deres liv på en ny berigende, sjov og spændende måde. Der fokuseres på tanker og overbevisninger, som er en forudsætning for at skabe permanente positive forandringer i ens liv, og tager afsæt i den unges styrker og ressourcer.

På kurset gives konkrete redskaber de unge kan bruge i hverdagen, og så er der rig mulighed for at møde andre i samme situation.

Målgruppen er unge mellem 13-17 år og unge mellem 18-25 år.

Kurset finder sted i Roskilde, Køge og København, og består af 4 kursusaftener af 3, 5 time.

Kurset løber af stablen første gang i oktober måned.

Ønsker du at høre yderligere kontakt da pædagogisk sundhedscoach
Naima Halse Kirkefeldt på tlf: 30133939.



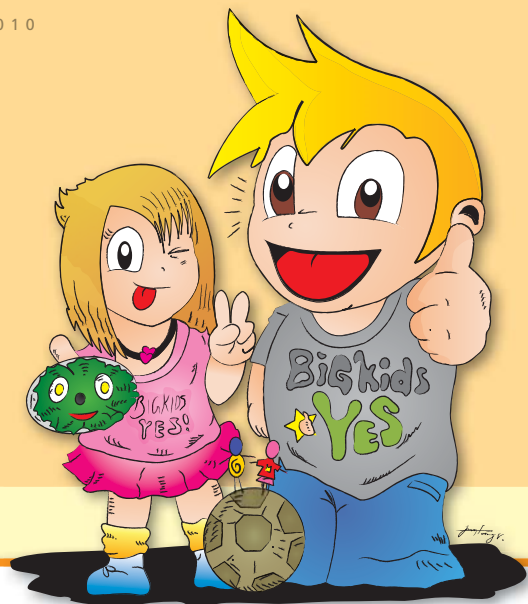
Viste du det?

Andel af børn, der er overvægtige i Roskilde kommune

Overvægtige børn	2008	2009
Andel af børn i 1. klasse, der er overvægtige	13 %	14 %

Datkilde: Roskilde Kommunes Sundhedspleje.
Senest opdateret: Februar 2010





BigKids har fået nye kompetencer

Over det sidste halve år, er to fra BigKids-teamet blevet uddannet i coachingstrategien "Jeg Kan". Det er en strategi rettet mod børn og unge. Jeg Kan er et trinvis opbygget program, der skal hjælpe børn til at lære færdigheder og klare psykiske og adfærdsmæssige problemer med støtte fra familie, venner og andre nærtstående personer.

Metoden er udformet til børn mellem tre og 12 år, men metodens principper kan også anvendes af teenagere og voksne. Med metoden bevæger vi os væk fra opfattelsen af, at noget er et problem, og i stedet bliver vi bevidste om den færdighed der kræves, for at det kan overvindes.

Pointen er, at det er mere opbyggende for barnet og dets omgivelser (familie, venner, lærer, pædagoger og forældre) at tale om, at barnet skal lære noget nyt, f.eks. sidde stille, i stedet for at barnet har et problem, f.eks. at det larmer og skal holde op med det. Det er den opbyggelige læringsproces frem for den nedbrydende kritik som er i fokus, hvorfor motivation er en vigtig faktor.

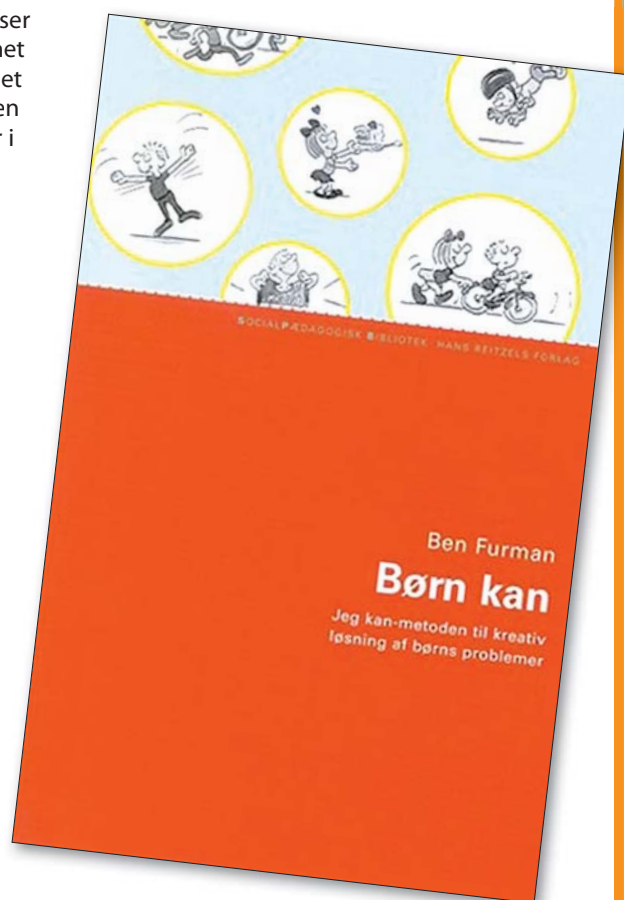
Jeg Kan's fordel er, at mens børn ofte prøver at undgå at tale om deres problemer, kan de godt lide at lære nye færdigheder. Det kan nemlig gøres på måder som er motiverende og underholdende. En anden fordel er, at jeg kan tager udgangspunkt i børnenes præmisser, og ser tingene fra deres synsvinkel.

Ønsker du at læse mere om Jeg Kan – metoden anbefaler vi bogen Børn Kan skrevet af den finske psykiater og psykoterapeut Ben Furman.



Den røde tråd

Essensen i arbejdet med Jeg kan er, at der i langt højere grad fokuseres på barnets styrker og ressourcer. Hvad kan barnet og hvad kan vi gøre for at understøtte dette? Samme tilgang anvendes i BigKids på en sjov, inspirerende og udviklende måde.



Skolen svigtede

Nadia Vilhelmsen er 24 år, og igennem hele hendes skolegang blev hun mobbet på grund af overvægt. Lærerne greb ikke ind.

Af journalistisk medarbejder
Jette Nikolajsen

Nadia fortæller: "Jeg husker en dag, hvor jeg kom ind i klassen og kunne høre, de andre elever sad og talte om mig. I timen skulle vi have gruppearbejde, men ingen ville være i gruppe med mig. Vores lærer gjorde ingenting, men tvang mig til at være i en gruppe, hvor de andre ikke ønskede mig. Lidt senere satte jeg mig for mig selv og gik i gang med gruppearbejdet. I frikvarteret blev jeg holdt udenfor igen,"

Scener som denne udspillede sig dag efter dag. Nadia troede, hun var det eneste barn, der blev mobbet og talte ikke med nogen om det. Hendes eneste forsvar var at trække sig ind i sig selv, for hun elskede hende. Efterhånden svirrede tanken om selvmord dagligt i følte, at

ingen elskede hende, og efterhånden svirrede tanken om trække sig ind i sig selv, for hun selvmord dagligt i hendes sind. Nadia stoppede med at spise i en periode, hvilket gjorde, at hendes forældre opdagede situationens alvor. De greb fat i skolen, men der skete ingenting, så det gik op for Nadia, at skolen ikke agtede at gøre noget. Svigtet var totalt.

"Mine forældre kunne ikke hjælpe mig til at få det bedre i skolen, men de støttede mig fremover og viste forståelse for mit problem. Det gør de stadig. Som jeg ser det nu, hvor jeg er voksen, er der to ting der fylder meget i mit liv. Det er overvægten, som ikke er forsvundet, og det er barndommens mobning, som konstant er i mit baghoved," siger Nadia.

Nadias råd om mobning

Nadia ønsker ikke, at andre børn skal have den samme skolegang som hende. Hendes råd er, at forældrene taler med deres børn hvis de kan se, barnet ikke trives, samt at de hjælpe dem til at få talt med lærerne og inspektøren om det. Lærerne skal til gengæld tale med de andre elever om overvægt, og om at man ikke skal mobbe andre, som er forskellige fra dem selv. Lærerne bør tage kurser i emnet.

DEFINITION:

Mobning er en gruppes systematiske forfølgelse eller udelukkelse af en enkelt person, på et sted, hvor denne person er tvunget til at opholde sig.

Kilde: Børns vilkår

MOBBESTOP I FOLKESKOLEN

Undervisningsministeriet har en hjemmeside, der hedder "Sammen om mobning."

Her beskrives forskellige metoder til håndtering af mobning i folkeskolen.

Et eksempel er Den Gode Samtale, der drejer sig om, at eleven kan:

- dele sin historie med en voksen, der lytter og ikke fordømmer
- føle sig mindre skyldig, udstillet og forkert
- vende afmagtsfølelse til konstruktiv ressource
- få overblik over venner, roller og andre sociale relationer
- få indsigt i, hvad han/hun selv kan gøre

Kilde:
www.sammenommobning.dk/mobbestop



Nadia



Adipositasforeningen informationsstand rykker ud!

Adipositasforeningen tilbyder at komme ud til dit arrangement der målretter sig til livsstilsrelaterede udfordringer. Udover stand informationerne har vi pakked løsninger med bl.a. indhold af debattører, foredragsholder og andet Events team.

Foto: Adipositasforeningens Stand i forum, KBH.

WORKSHOP OM 'SVÆR OVERVÆGT – FORFLYTNING OG ETIK'

Mandag d. 8. november 2010 deltager Plambech & Bøgedal med en workshop om 'Svær overvægt - forflytning og etik' på Arbejdsmiljøkonferencen på Hotel Nyborg Strand.

På workshoppen vil der blive vist dvd af forflytningssituationer af svært overvægtige personer, og der vil være dialog med deltagerne vedrørende de udviklede metoder og modeller i forhold til etik og håndtering af svært overvægtige personer. Du kan læse mere om Arbejdsmiljøkonferencen og workshoppen på <http://www.arbejdsmiljoraadgiverne.dk/1-320-am2010.html>



SEMINAR OM MÆND'S SUNDHED

Hvorfor kan drenge der fødes i dag forvente at leve 4,4 år kortere end pigerne? Hvordan får vi forbedret den forebyggende indsats for mænd? Hvad er der egentlig evidens for virker?

Sundhedsstyrelsen vil sætte fokus på dette paradoks ved udgivelsen af en rapport ultimo november om mænds sundhed efterfulgt af et seminar den 29. november 2010 på Nationalmuseet. Tilmelding og program kan hentes på: <http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/MaendsSundhed/Seminar.aspx>

KORT NYT

Forskere ser på fedme og nat-arbejde

Forskere på Syddansk Universitet har sammen med tyske kollegaer modtaget 5,5 millioner kroner fra EU til at forske i emnet. Målet er at afdække sammenhængen mellem metaboliske sygdomme (fedme, diabetes hjerte-kar-sygdomme) og søvn-forstyrrelser heriblandt problemer fra nat- og skifteholdsarbejde. Forskernes tese er, at den moderne livsstil med afkortet søvn, usunde spisevaner og lav fysisk aktivitet fører til fedme, diabetes og hjerte-kar-sygdomme.

www.sdu.dk/nyheder/INYT

Ikke kun livsstilens skyld

Professor på Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet Signild Vallgård deltog den 20. maj i programmet Sundhed på P1. Hun redegjorde for, at betegnelsen livsstilssygdomme er misvisende, fordi den udnævner én faktor, nemlig vores adfærd, som årsagen til sygdom. Det kan gøre, at man glemmer andre faktorer og derfor får et forkert billede af sygdommens årsag og mulighed for forebyggelse. Andre faktorer kan være søvn, stresshåndtering, adgang til natur og arbejdsmiljø samt arvelig disposition. Ifølge Signild Vallgård er det for snævert kun at kigge på kost, rygning, alkohol og motion.

www.dr.dk/P1/Sundhed/Udsendelser/2010/04

Nye fødevareretiketter skal hjælpe forbrugerne

Europaparlamentet har besluttet, at angivelse af energi, salt, sukker etc. skal være obligatorisk på fødevareretiketter. Parlamentet afviste et forslag om "trafik-lys-mærkning" til at angive indholdet af salt, sukker og fedt i forarbejdede fødevarer. Parlamentet ønsker at støtte forbrugerne i at træffe sunde valg på velinformeret baggrund.

(Den 16.6.2010)

Tykke børn dør tidligere

På Københavns Universitet har forskere påvist, at svær overvægt i barn- og ungdommen forfølger en og ender med en væsentlig forøget risiko for en tidlig død. Er man svært overvægtig som 20-årig, er dødeligheden dobbelt så høj som andres. I gennemsnit giver det et otte år kortere liv. Modsat viste undersøgelsen også, at kun 4 % af de slanke 20-årige blev overvægtige som ældre. Undersøgelsen baserer sig på ca. 5000 mænd, som var indkaldt til session i 1950.

www.NyhederKU.dk



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 mange fagområder og interesser. 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.
- tale de overvægtiges sag over for det private, fællesskaberne og offentlige regi.
- bryde de overvægtiges isolation og nedbryde tabuer og fordomme.
- fjerne diskrimination og mobning i skolerne og på arbejdspladser.
- arbejde for at forbedre livsvilkårene for overvægtige i Danmark.
- arbejde for at fremme forskning i og oplysning om overvægt.
- formidle viden om overvægtsproblematikken for politikere, fagfolk og enkelte personer.
- deltage i den offentlige debat og søge indflydelse i stat, amt og kommune.
- samarbejde med andre instanser og foreninger der arbejder for og om overvægtige.
- støtte initiativer for og om overvægtige lokalt som på landsplan.
- arbejde for at skabe behandlingssteder og rådgivningscentre for og om overvægtige.
- 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 vores ekspertise og vejledning i deres opgave og projektarbejde.

Projekt BigKids

Projekt BigKids – Livsstilsændringer for overvægtige børn 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 politikerne, 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.

NUMO – National Udviklingscenter Mod Overvægt.

Adipositasforeningen er en del af NUMO der har konceptudviklet og er ansvarlige for sundhedsstyrelsens Vægtstop uddannelse, en uddannelse som tilbydes landets kommuners sundhedspersonaler og på sigt vil Adipositasforeningen udbyde uddannelsen til andre aktører.

Det mener Adipositasforeningen:

Adipositasforeningen mener, at der skal være meget mere fokus på de psykologiske sider af 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 behandlingstilbuddet.

Slankekur og slankemidler kontra livsstilsændringer

Adipositasforeningens holdninger til ikke dokumenteret slankekur og slankemidler kan siges meget kort. Vi mener ikke at nogen slankekur og eller slankemidler kan stå alene. Vi går ind for sunde livsstilsændringer der går om det hele menneske fysisk, psykisk og socialt.

Diætist / psykoterapien på recept

Adipositasforeningens mener at, der ud over motion på recept også skal tilbydes den overvægtige en "recept" til diætist, psykoterapeut og Coach frem for 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. diabetes type2, hjertekarsygdomme og slidigt.

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

Studerende/pensionister/efterlønnere	kr. 100
Personligt medlemskab	kr. 200
Grupper/foreninger/institutioner	kr. 400

Præsentation af bestyrelsen



Landsformand Nina Frahm
Tlf.: 30 22 78 48 – 23 31 63 39
nina@adipositasforeningen.dk

Fundraiser, Innovatør, konceptudvikler, kursus- og foredragsholder. Tidligere direktør for revalideringsvirksomhed. Udviklet nye metoder og redskaber til pensions- og arbejdsprøvningsafklaring. Års studie i psykoanalytisk psykologi. Arbejdet som voksenunderviser i pædagogik og psykologi. Underviser på Vægtstoprådgiver uddannelsen. Projektkonsulent for www.bigkids.dk, lokale projekter for overvægtige børn og deres familier.



Medlem Lene Plambeck
Tlf.: 55 96 52 20 / 21 72 30 51
lene@plambeckhobogedal.dk

Uddannet ergoterapeut, MPM med videreuddannelse i medicinsk antropologi. Har arbejdet i mange år indenfor folkesundhed og arbejdsmiljø områderne. Er selvstændig med konsulentvirksomhed, rådgivning, undervisning og udvikler indenfor sundhedsfremme og forebyggelse med fokus på svær overvægt. Medforfatter til undervisningsmaterialet "Svær overvægt – forflytning og etik" til brug for personaler på sygehuse og i sundhedsplejen, der udløste arbejdsmiljøprisen 2009.



Per Brændgaard
per@perbraendgaard.dk
Tlf.: 26 25 20 10

Selvstændig sundhedsvejleder. Uddannet cand.scient. i human ernæring. Udvikler af Små Skridt-metoden og Manuskript-udvikler af bogen "Små skridt til vægttab - der holder" for Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Underviser på efteruddannelses-kurser for fagfolk for Sundhedsstyrelsen og Lægeforeningen. Foredragsholder for både fagfolk og offentligt. Skribent for en række blade. Sundhedsvejleder på arbejdspladser og i privat praksis. Konsulent for offentlige myndigheder og private virksomheder. Mange års samarbejde med Adipositasforeningen i forskellige sammenhænge.



Næstformand Birgitte Hansen
Tlf.: 20 80 48 63
formtiljob@struerskolen.dk

Kursusleder og underviser på www.livstilslinjerne.dk og StruerSkolen. Udvikler og ansvarlig for forskningsprojektet "Madmisbrug". Arbejder i bestyrelsen med udadvendte aktiviteter med bl.a. foredrag, konference og messer. Er en del af foreningens blad- og webudvalg.



Medlem Ida Oxholm
Tlf.: 22 31 51 59
info@idaoxholm.dk

Uddannet dybdeterapeut, med kurser i mental-træning; Silver Mind, NLP og dynamisk filosofi. Forfatter til bøgerne "Sult indefra" og "tænk dig glad". Er selvstændig og afholder undervisning, foredrag, konsulentvirksomhed samt behandler fra egen klinik. Deltager i følgegruppen for "Madmisbrugsprojektet" og i Adipositasforeningens øvrige aktiviteter bl.a. vedr. presse og TV.



Naima Halse Kirkefeldt
Coachyou@coachyou.dk
Tlf.: 30 13 39 39

BigKids stifter og pædagogisk livsstilscoach. Uddannet Socialpædagog, NLP Master Practitioner, Coach og Mindfulness instruktør. Efteruddannet og arbejder med kognitiv terapi og supervision samt i den løsningsfokuseret samtale. Her selvstændig virksomhed der tilbyder coaching, undervisning, foredrag, kommunikationsrådgivning, konsulentbistand og i kommuner med Ung Base - specielt tilbud for unge. Er i partnerskab med bl.a. www.hverdagenshelte.com samt i www.center-for-integration.dk. Stifter og konceptudvikler på BigKids projektet. Fungere som konsulent og underviser frivillige og ansatte i BigKids projekter og ved kontaktpersonsuddannelsen. Kvalitets sikre Adipositasforeningens aktiviteter vedr. børn/ unge og deres familier.



Kasserer Ina Jasper
Tlf.: 61 27 80 71
i.jasper@hotmail.com

Uddannet kontorassistent og professionsbachelor i ernæring og sundhed med speciale i sundhedskommunikation. Er tilknyttet foreningens kontaktpersonordning og tager sig af henvendelser vedrørende livsstil, overvægt, vægttab m.m. Endvidere en del af netværket omkring projekt BigKids.



Medlem Anders Pennerup Gantzhorn
Tlf. 2172 5539
gantzhorn@hotmail.com

Cand.Merc.IMM og Projektchef i TDC. Har igennem en årrække arbejdet med Corporate Social Responsibility og virksomheders sociale/etiske ansvar som både konsulent for internationale virksomheder/offentlige myndigheder & som CSR Director for den globale erhvervs- og netværksorganisation Junior Chamber International.



Jette Nikolajsen
Journalistisk medarbejder
mail@jettenikolajsen.dk

Uddannet sygeplejerske med mange års fokus på kommunikation, sundhedsfremme og forebyggelse. Arbejdet som Aids-koordinator og fagkonsulent på livsstilsområdet i det tidligere Ringkøbing amt. Læser til diplomjournalist og er webredaktør og Journalistisk medarbejder for Adipositasforeningens.



Medlem og Talskvinde Jette Ingerslev
Mail: jetteingerslev@dadlnet.dk

Overlæge, dr. med. Glostrup Hospital. Forskningsaktiv siden 1979. Publiceret 15 bøger og bog kapitler samt skrevet over 200 artikler. Har holdt over 1.000 foredrag. Gennem mange år været optaget af geriatri, hypertension og bariatri (svær overvægtigt). Deltaget i mange arbejdsgrupper, blandt andet om overgreb mod ældre, overmedicinering, genoptræning, hypertension og forebyggelse af blodpropper. Var leder af og en del af drivkræfterne bag landets første Bariatrik Center, etableret på Fakse Sygehus. Et center for udredning, behandling, forskning og udvikling for svær overvægtige patienter.



1. suppleant Anne Kirkefeldt
Tlf. 21 20 18 46
anne@karise-net.dk

Uddannet SoSu/ass med speciale inden for socialpsykiatrien. Arbejder med Recovery og Empowerment processer. Fungerende teamleder, praktikanter og underviser. Er ligeledes underviser og foredragsholder bl.a. på SoSuskolerne. Er Adipositasforeningens kontaktperson for Patientsstøttegruppen.



Intern revisor Jerry Engelgaard
Tlf. 61 72 23 71
jengelgaard@yahoo.dk

Adipositasforeningens kontor
Strøby bygade 21 D, 4671 Strøby
Tlf.: 30 22 78 48
info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

BigKids
Tlf.: 30 22 78 48 – 61 69 03 70
info@bigkids.dk
www.bigkids.dk



Hvad får du ud af et medlemskab i Adipositasforeningen?

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

Adipositasforeningen som sparringspartner

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

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



Returadresse:

Adipositasforeningen
v/ Nina Frahm
Strøby Bygade 21
4671 Strøby

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