

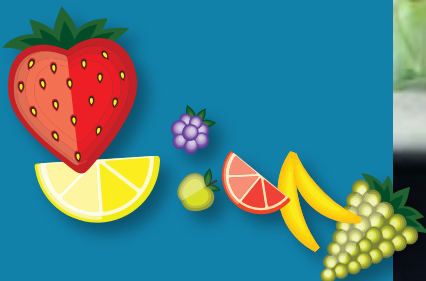


LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE

Adipositasforeningen

TEMABLAD
Forår 2013

- Den stille kantine
- Overvægtig på arbejdspladsen
- Det sunde valg er ikke for godt
- Sundhedsstyrelsens 5-trins model
- Mindful spising
- Livsstil
- Hvad får virksomheden ud af at have en sundhedspolitik og hvad har medarbejderen ud af det?
- Arbejdspladsen er afgørende for sundheden



TEMA

Sundhed på arbejdspladsen



Klumme!



Af **Birgitte Hansen**,
Formand

Sundhed på **Arbejdspladsen**

Dette temablad handler om Sundhed på Arbejdspladsen. Mange større arbejdspladser har forskellige sundhedstilbud til deres medarbejdere. Det kan være sundhedstjek og sundheds-kurser, som kan inspirere den enkelte medarbejder til en sundere livsstil.

De allerfleste arbejdspladser har efterhånden fået beskrevet en sundhedspolitik. Det kan omfatte fornuftig og funktionel indretning af arbejdspladser, udluftning, støjdæmpning, stresshåndtering og sygefraværspolitik.

Der er også mange steder motionsrum og idrætsklubber. Slik-automater og cola-automater er udskiftet med drikkevands-automater. Der er sket en stor positiv udvikling når det handler om bespisning. Fra at sidde med sin medbragte madpakke på skødet ved samlebåndet eller ved computeren er der efterhånden mange steder tilbud om sund mad i virksomhedens kantine. Men det er en udvikling, som går langsomt. Mad og spisevaner har meget med kultur at gøre, og det kræver stor omstillingsparathed, at skifte frikadeller med sovs og kartofler ud med salat-buffet og lette lune retter.

Vi har her i bladet angrebet emnet fra forskellige vinkler, som vi håber, kan blive til inspiration for vore læsere.

Birgitte Hansen

Landsformand for Adipositasforeningen



**LANDSFORENINGEN FOR
OVERVÆGTIGE**
Adipositasforeningen



Temablad - Forår 2013

Info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

Redaktionen:

Formand Birgitte Hansen, info@adipositasforeningen.dk
Næstformand Susanne Nielsen, frk.sanne@hotmail.com

Henvendelse om indlæg sendes til Redaktionen:
info@adipositasforeningen.dk
eller til Adipositasforeningen, Skrænten 4, 7600 Struer.
Telefon 30 22 78 48

Deadline

Til nummer 2-2013: 2. juni 2013

Forsidefoto:

Colourbox

Sats og tryk:

Jannerup a/s, tlf. 5572 3333

ISSN-nr.: 1904-3791

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

Redaktion

Den stille kantine

Af Per Brændgaard

Mindful spisning er spisning med opmærksomt nærvær, med hensigt fra øjeblik til øjeblik og med fuld accept af sult, sanselighed og nydelse ved spisning.

Mindful spisning går ikke ud på at spise i tavshed som sådan, men i starten er det en god hjælp, hvis man ikke taler sammen, mens man spiser, og hvis man spiser i stille omgivelser. Men ad vejen sker der det, at tavsgheden ved spisebordet opstår som følge af den intense nydelse af maden.

Mindful spisning er guf for arbejdspladser. Det leder til, at dem, der vejer for meget, vil opnå et stort og stabilt væggtab uden at få slankestress samtidig. Det er godt for sygefraværet. Mindful spisning er også for dem, der ikke har brug for at tabe sig. Det leder nemlig generelt til større nydelse, afstressning og koncentration, og det kan vi nok allesammen have brug for. Nydelse, afstressning og koncentration fremmer den mentale ydeevne, så man bliver simpelthen mere produktiv med mindful spisning. Det er til gavn og glæde for både ledelsen og den enkelte medarbejder. Arbejdspladser kan fremme mindful spisning ved at indføre 'den stille kantine'. Det kan man gøre ganske enkelt ved at indføre en ny norm om, at der er tavshed ved spisebordene. Hvis man vil tale, så må det foregå andre steder.

En anden mulighed er at opdele kantinen i spise-borde og snakke-borde. Enkelte store virksomheder i Danmark har allerede en sådan ordning. Den enkelte medarbejder kan så selv vælge, om han eller hun vil spise i tavshed ved et spise-bord, eller om man vil snakke (og måske spise på autopilot samtidig) ved et snakke-bord.

Eller måske vil man starte med at spise i fred og ro ved et spise-bord, hvorefter man kan flytte sig hen til

et snakke-bord. Eller omvendt, altså først snakke, så spise.

Der er mange muligheder for at skabe mere madro på arbejdspladser. Hvis den stille kantine skal blive en succes, så er det vigtigt, at både ledelsen og medarbejderne er med på den, og at ledelsen går forest som inspirator og rollemodel.

Mange erfarer, at det er særdeles afstressende at slippe for at skulle snakke, mens man spiser med sine kolleger. Man opdager, at smalltalk ved spisebordet er særdeles distraherende – og ofte decideret meningsløs. Men det kræver i starten, at nogen kommer udefra og indfører en norm om, at nu prøver vi allesammen at være stille, mens vi spiser. På den måde er alle i samme båd – alle er lige "underlige". Efter noget tid bliver det snakkespisningen, der er underlig.

Man er nødt til at blive "tvunget" til at prøve at være stille sammen, mens man spiser for at få den personlige erfaring med, hvordan det egentlig er. Det kræver ofte en udefrakommende mindfulness-nørd.

Det er selvfølgelig vigtigt at sikre, at der i øvrigt er tid og fysiske rammer



til at tilfredsstille behovet for uformel, afslappet snak i pauserne på arbejdspladsen. Det kan f.eks. foregå ved, at der er andre steder end kantine, hvor man kan gå hen, når man er færdig med at spise, hvis man vil snakke. Man opdager, at der faktisk er rigtig mange muligheder for små pauser og anledninger i løbet af arbejdsdagen, hvor man kan snakke uden at spise samtidig. Det hele behøver ikke foregå over frokosten.

Det er ikke nødvendigt at indføre stille kantiner for at fremme mindful spisning. Man kan også arbejde med de personlige og sociale normer for, hvordan vi spiser sammen. Opskriften på mindful spisning sammen med andre er enkel: Gør én ting ad gangen. Enten spiser du, eller også snakker du. Du kan så skifte fokus mellem spisning og snakning så hurtigt og ofte du vil i løbet af det sociale måltid.

Under alle omstændigheder er det vigtigt, at mindful spisning indføres frivilligt og drevet af en positiv motivation om at nyde maden mere. Mindful spisning må ikke misforstås som en ny, streng og umulig leveregel. Det er ikke en ny slankekur. Virksomheder og enkeltpersoner kan indføre mindful spisning med små, overkommelige skridt. Det er ikke så svært, hvis man vil.

Per Brændgaard er cand.scient. i human ernæring. Han har sammen med psykolog Uffe Damborg skrevet bogen 'Mindful spisning – Væggtab med nydelse og nærvær – Kuren mod slanketure', der udkom i 2012.

Overvægtig på arbejdspladsen

Indledning

Samfundet er ikke på alle områder indrettet, så svært overvægtige kan færdes sikkert og sundt – og det gælder selvfølgelig også arbejdspladsen. Hvad betyder overvægten, når vi går på arbejde? Hvordan ser arbejdspladsen på svært overvægtige, og hvad betyder dette syn for den enkelte svært overvægtige?

Arbejdsgiverens ansvar

Arbejdsgiveren er forpligtet til at sørge for et sikkert og sundt arbejdsmiljø for alle medarbejdere. Det står skrevet i Arbejdsmiljølovens formålparagraf som siger, at arbejdsmiljøet skal være sikkert og sundt og til enhver tid i overensstemmelse med den tekniske og sociale udvikling i samfundet.¹ 'Sikkert' vil sige at man ikke kom-

mer til skade ved en begivenhed eller ulykke i arbejdet og 'sundt' vil sige, at man ikke bliver syg eller nedslidt på grund af forhold og årsager i arbejdet.

Og kigger vi på selve indretningen af den enkeltes arbejdsplads siger bekendtgørelsen om faste arbejdssteders indretning, at den enkeltes arbejdsplads skal være hensigtsmæssigt indrettet, herunder være så rummelig, at nødvendigt inventar, hjælpemidler og materialer kan anbringes indbyrdes forsvarligt og således, at alle funktioner, der er forbundet med arbejdet, kan udføres sikkert og med forsvarlige arbejdsstillinger og – bevægelser.² Det fremgår altså, at det er arbejdspladsen og arbejdet der skal tilpasses mennesket – og ikke mennesket der skal tilpasses arbejdspladsen.

På trods af lovgivning kan det være svært at være overvægtig på arbejdsmarkedet. BAR SOSU dokumenterede i 2005 i en landsdækkende undersøgelse de arbejdsmiljømæssige problemer som følge af overvægt hos medarbejderne i social- og sundhedssektoren (3). Undersøgelsen peger bl.a. på, at overvægtige kan have svært ved at overkomme arbejdet og indtage hensigtsmæssige arbejdsstillinger.³ Under udarbejdelse af en vejledning til indretning af sengestuer, soveværelser og badeværelser til svært overvægtige borgere og patienter i sundhedssektoren dokumenterede et projekt i 2012, at også det personale der skal hjælpe de svært overvægtige personer fylder mere.⁴ Det viste sig nemlig under projektet, at det arbejdende menneske har behov for 100 cm for at indtage

hensigtsmæssige arbejdsstillinger og ikke de 75 cm, som Arbejdstilsynet regulerer efter i dag.

Sundhedsfremme på arbejdspladsen

Men arbejdspladserne skal ikke blot sørge for, at vi ikke kommer til skade eller bliver nedslidt på arbejdet. Arbejdspladsen skal også bidrage til den enkeltes sundhed ved at fremme sundheden.

I 2007 kom Luxembourgdeklarationen som siger, at: *Sundhedsfremme på arbejdspladsen er den kombinerede effekt af arbejdsgiveres, arbejdstageres og samfundets samlede indsats for at forbedre sundhed og velbefindende hos den arbejdende befolkning*'. Sundhed forstås her bredere end blot fravær af sygdom. Sundhedsfremme drejer sig ikke kun om at undgå sygdom, men om at forbedre sundheden ved, at sætte en proces i gang.

I Danmark har man integreret sundhedsfremmebegrebet, hvor sundhedsfremme på arbejdspladsen omfatter livsstil, arbejdsmiljø og virksomhedens sociale ansvar.

Sundhedsfremme er aktiviteter, som ligger ud over Arbejdsmiljølovens krav. Det vil sige, at det er aktiviteter som virksomheden og dens medarbejdere frivilligt aftaler at gennemføre.

Arbejdspladsen er på mange måder en velegnet arena for sundhedsfremme. Her er mange mennesker samlet i mange timer hver dag, samfundet, arbejdsgiveren og den ansatte har en gensidig interesse



Af Lene Plambech og
Gitte Bøgedal

i at sikre de ansattes sundhed og indsatsen kan målrettes mange forskellige mennesker på samme tid (5). For den enkelte kan fordelene være større arbejdsglæde, øget velvære, mere energi og overskud, mulighed for at leve et sundere liv, bedre helbred (5). Og for arbejdspladsen kan fordelene være sundere medarbejdere, større trivsel på arbejdspladsen, større arbejdsglæde og deraf øget produktivitet, lavere sygefravær, en attraktiv arbejdsplads som kan fastholde og tiltrække gode medarbejdere.⁵

Men er det hele kun fordele? Hvilke etiske dilemmaer udfolder sig i forhold til sundhedsfremme på arbejdspladsen i relation til svært overvægtige personer? Filosof Ole Fogh Kirkeby mener, at den stigende fokus på medarbejdernes vægt og kondital er med til at forstærke en eksklusion af medarbejdere, som fx på grund af vægt ikke lever op til samfundets idealer (Kristeligt Dagblad, april 2009).

Denne formodning understøttes af en undersøgelse foretaget af Finn Breinholt, der viser, at en gennemsnitlig person med svær overvægt har 29 % større risiko for arbejdsløshed og tjener 25 % mindre end en person med normal vægt (Børsen, august 2010).

Men er det i orden, at arbejdsgivere blander sig i medarbejderens overvægt? Er det indblanding eller kærlig omsorg og hjælp? 70 % af danskerne mener, at det er ok at arbejdsgiveren tager overvægt op med overvægtige medarbejdere, og 80 % mener at det er i orden at arbejdsgiveren tilbyder slanketure til overvægtige medarbejdere (Ugebrevet A4, nr. 11 2009).

Det er helt klart, at det er arbejdsgiverens ansvar at arbejdspladsen er indrettet, så den enkelte kan udføre sit arbejde på en forsvarlig måde. Er det i orden at arbejdsgiveren blander sig i medarbejderens overvægt – hvad synes du?

Anvendt litteratur

1. Bekendtgørelse om lov om arbejdsmiljø, Beskæftigelsesministeriet 2010.
2. Bekendtgørelse nr. 96 om faste arbejdssteders indretning, Beskæftigelsesministeriet 2001.
3. Branchearbejdsmiljørådet for Social- og sundhedsområdet (2005): *Arbejdsmiljømæssige problemer som følge af overvægt hos medarbejdere i social- og sundhedssektoren*. København.
4. Bøgedal, G., Plambech, L. m.fl. (2012): *Pladskrav og indretning til svært overvægtige personer – en vejledning*. Socialstyrelsen, Kbh.
5. Blædel, A., Rasmussen, B. (2007): *Sundhed i arbejdsmiljøuddannelserne*. Sund By Netværket. Kbh.

Om forfatterne



Lene Plambech

Ergoterapeut og Master i Public Management (MPM), samt videreuddannelse i medicinsk antropologi og uddannet sundheds coach.



Gitte Bøgedal

Fysioterapeut og Master i Læreprocesser (MLP), samt uddannet systemisk coach og sundheds coach.

Eget firma: Plambech & Bøgedal

Jægervænget 3, 4733 Tappernøje, www.plambechogbogedal.dk, info@plambechogbogedal.dk
Tlf.: 61 71 89 12 / 21 72 30 51.

Det sunde valg er ikke for godt

LEGO er en virksomhed som er bevidst om deres ansvar over for medarbejderne. De vil sørge for en arbejdsplads med mulighed for at tage det sunde valg.

Af Susanne Nielsen

LEGOs sundhedspolitik er udformet på baggrund af Sundhedsstyrelsens KRAM faktorer som er Kost, Rygning, Alkohol og Motion. Derudover kigger de også på den mentale side af sundheden. Det er en del af nogle overordnede værdier som de hele tiden går i retning af. LEGO arbejder med noget som hedder "people promise", samt begrebet "CARE".

"Vi er og vil gerne være en virksomhed som tager ansvar, vi tager omsorg for vores medarbejdere", siger Jacob Hindhede, Senior H&S Consultant, LEGO.

Jeg møder Jacob uden for en af LEGOs bygninger i Billund. På vej mod mødelokalet ser jeg flere steder med frisk vand, kaffe- og te automater samt frugt og groft brød. Vi går selv hen til en automat for forfriskning. En kollegas friske, venlige bemærkning giver en behagelig stemning.

Kosten

"I og med at man er mange timer på arbejde, har man som virksomhed en

påvirkningsmulighed og den måde som vi vælger at opfatte det på, er at det betyder noget, hvad vi stiller foran folk," siger Jacob og henviser til de opstillede arrangementer af frugt, grønt og groft brød ude på gangene.

LEGO har lavet en 'rød-gul-grøn' ordning i deres kantiner. Mad med grønne mærker er meget sundt, mad med gule mærker er stadig sundt men indeholder flere kalorier og de røde mærker er usund mad. Virksomheden fortæller ikke medarbejderne hvad de skal spise men de giver dem en mulighed for at tage et bevidst valg.

Det er ikke længere muligt at trække en marsbar og en cola i automaterne. Det er blevet skiftet ud med vand og sandwiches. Jacob understreger dog at de ikke er asketiske: "Vi vil ikke nægte folk gode ting, men vi har et ansvar i forhold til hvad vi sætter foran folk, og vi er det ansvar bevidst."

Motionen

I Billund har medarbejderne mulighed for at træne nede i LEGO Motion. Som i andre motionscentre kan

de benytte sig af maskiner, vægte, holdtræning og en personlig træner. Derudover vil de gerne dyrke de fællesskab, som ligger i det – fx ved motionsløb.

Men motion er ikke kun sport: "Vi vil jo gerne opfordre folk til at man fx laver walk-and-talk møder og forskellige andre ting, at man har pauser i løbet af dagen, at man sørger for at komme væk fra sin pc, at lave variation i sin arbejdsdag og det kan jo vel være motion."

LEGO sætter fokus på motion ved hjælp af forskellige kampagner. De har tidligere givet alle medarbejdere mulighed for at få en skridttæller samt deltage i en konkurrence om hvem der går flest skridt i løbet af et døgn. Senest har medarbejderne fået udleveret en træningselastik og øvelser til den.

"Ja, super, super fedt initiativ! Og det er noget man går med tanke om at gøre globalt." Entusiasmen lyser ud af Jacob. "Vi tænker ikke overvægt i forhold til det, men det er caring og det er omsorg for medarbejderne generelt. Og så er det jo forebyggelse!"

LEGO letvægt

Sundhedspolitikken er en række tilbud til alle mennesker. Særligt til overvægtige har de på nuværende tidspunkt noget som hedder LEGO letvægt. Det er et skræddersyet holdtilbud der løber over tre måneder. En gruppe på 12 bliver tilknyttet en fysioterapeut, diætist og coach. Sammen finder de nogle realistiske mål til den enkelte. Når forløbet er slut skulle medarbejderen have tilegnet sig nogle kompetencer som gør ham/hende i stand til at arbejde videre med sine egne mål.





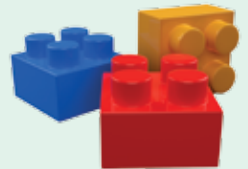
De har også lavet et opfølgingshold hvor deltagerne har mulighed for at mødes ovre i motionscentret og have et fællesskab omkring deres kamp. " Fordi vi ved jo at der vil være tilbagefald, sådan er det, og det er vi bevidste om." Jacob mener ikke at virksomheden kan tage ansvar for folk, men de giver dem muligheden for at uddanne sig og selv tage ansvaret.

LEGO har en bred palet af tilbud, og de sørger hele tiden for at variere dem. Tidligere har de haft en aftale med vægtkonsulenterne og andre enkelt personer.

Hvad byder fremtiden på?

"Jae, det vil jeg jo ikke løfte sløret for, men jeg vil sige at vi lægger os i

selen for hele tiden at lave nye ting og hele tiden at gøre nye indsatser for en sund arbejdsplads."



Sundhedsstyrelsens 5-trins model

Sundhedsstyrelsen har udviklet en 5-trinsmodel, der giver inspiration til, hvordan man som virksomhed kan arbejde strategisk med sunde tiltag.

Formålet med Sundhedsstyrelsens 5-trins model for sundhedsfremme på arbejdspladsen er at give virksomheder inspiration til, hvordan man kommer videre med sundhedsfremme, så det kommer fra at være enkeltstående tilbud om frugtordning og deltagelse i DHL-stafetten, til at blive en integreret del af virksomhedens strategi og værdisæt. Modellen tager udgangspunkt i KRAMS-faktorerne, men fokuserer på, hvordan sunde tiltag kan indarbejdes strategisk, samt hvordan man følger systematisk op – og hvem der kan involveres.

De 5 trin er:

Trin 1: Enkeltstående tilbud

Indsatsen består af et eller to enkeltstående tilbud f.eks. frugtordning, rygepolitik, tilskud til deltagelse i f.eks. DHL-stafetten.

Trin 2: Inddragelse af medarbejderne i løs organisering

Indsatsen består af et eller to enkeltstående tilbud som ovenstående. Medarbejderne inddrages i valg af metoder og aktiviteter.

Trin 3: Nøglepersoner, ressourcer og fast organisering

Indsatsen består af mindst 3 tilbud. Indsatserne er organiseret i f.eks. samarbejdsudvalget, arbejdsmiljøudvalget eller i et selvstændigt udvalg. De ansattes behov afdækkes, der er afsat ressourcer til indsatsen og en ansvarlig nøgleperson styrer indsatsen. Indsatsen kan f.eks. være motionstilbud i arbejdstiden, kantineordning med sund mad.

Trin 4: Mål, sundhedskordinator og -politikker

Indsatserne kan være både enkeltstående tilbud som f.eks. frugtordninger og strukturelle indsatser

som f.eks. stress- og trivselspolitikker. De ansatte inddrages og deres behov og interesser bliver løbende afdækket. Der afsættes ressourcer til en sundhedskordinator, ligesom der er økonomisk råderum til forskellige indsatser. Der er nedskrevne sundhedspolitikker og ledelsen er synligt involveret i indsatserne.

Trin 5: Strategisk indsats, systematik og ekspertise

Der er både enkeltstående tilbud og strukturelle indsatser. De ansattes interesser og behov afdækkes systematisk. Der er en fast organisering omkring sundhedsindsatserne med en ansat sundhedskordinator med faglig viden, sundhedsambassadører og ressourcer til eksterne rådgivere. Sundhedsfremme er en del af virksomhedens strategi og værdisæt. Der er stor involvering fra ledelsens side.

BOGANMELDELSE

MINDFUL SPISNING

af Per Brændgaard og Uffe Damborg

Af Maria Trærup

Forfatterne lover på bogens bagside, at du med Mindful spisning kan spise alt det, du elsker samtidig med, at du aldrig mere skal på slankekur og at du opnår større nydelse. Og hvem vil ikke gerne læse om den metode?

Bogen beskriver Mindfull spisning helt fra bunden. Som læser bliver man guidet grundigt til meditation på de forskellige følelser osv. Løbende bliver læseren bedt om, at reflektere over egne måltider, dette sammen med den direkte måde der skrives til læseren på, gør det personligt. Gennem bogen præsenteres Irene, Pia og Benedikte, forskellige personer, som hver kæmper med deres og som alle gør brug af mindful spisning. Det beskrives, hvordan de er blevet guidet til mindful spisning og hvordan det hjælper dem. Personerne er beskrevet som helt almindelige mennesker, som vi nok alle på en eller anden måde har noget tilfælles med.

Det er beskrevet meget udførligt skridt for skridt, hvordan meditationerne udføres. Jeg glæder mig i hver fald til at spise mit næste æble med lidt større nærvær end normalt. Der er alternativer til dem, som synes det måske kan være lidt overvældende, at gå hele vejen og dyrke mindful spisning fuldt ud.

Ved mindful spisning, skal man først spise når, man er meget sulten på

en skala. Så tænkte jeg staks, hvordan får man det til at passe sammen med resten af familien, som jo også skal være meget sultne på skalaen, men bogen kommer med et forslag til, hvordan det løses.

Bogen kommer med svar, til de spørgsmål som løbende dukker op i forhold til metoden, hvordan den

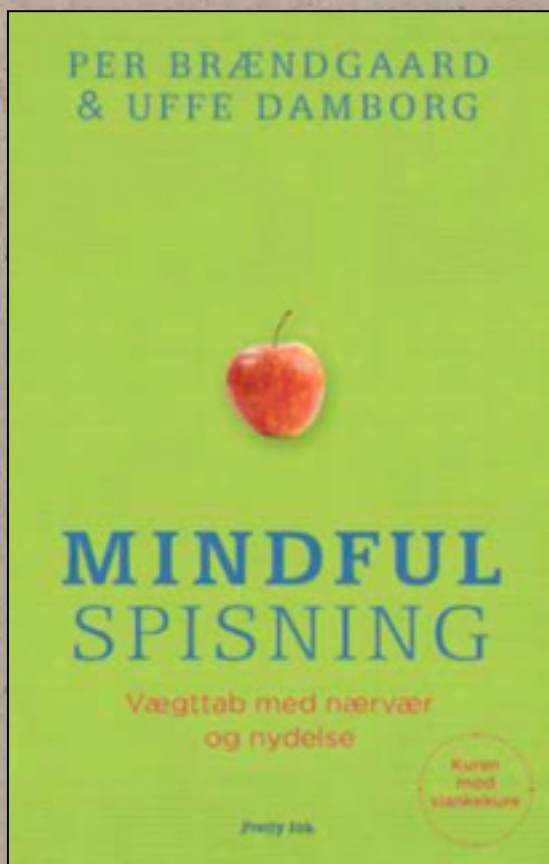
men bogen kommer med konkrete redskaber til, hvordan den danske kultur håndteres.

Der bliver sat ord på det, man tænker, med at være lidt underlig, når man sidder og skal udføre mindfull spisning i frokost pausen på arbejdet. Der er ligeledes redskaber og strategier til, hvordan metoden kan udføres blandt andre.

Hvert kapitel i bogen afsluttes med en lille opsamling på, hvad der er gennemgået. Derudover findes der bokse, som bryder den almindelige brødtekst og fremhæver det vigtige i overskuelig punktform, opridser fremgangsmåder eller giver konkrete redskaber. Dette fungerer godt, til at give et overskueligt overblik. Det gør, at jeg som læser reflekterer over de informationer og redskaber jeg har fået i kapitlet.

Om man går hele vejen med mindfull spisning eller ej. Bogen giver stof til eftertanke omkring spisemønstre, som alle kan nyde gavn af at læse. Efter at have læst bogen kan jeg i hver fald ikke lade være, at tænke mine egne måltider igennem og vurdere hvor ofte der faktisk spises på autopilot.

En bog, som er skrevet i et let forståeligt sprog og som beskriver metoden detaljeret. Forfatterne er anerkendende overfor at metoden også skal fungere i praktisk.



praktiseres og i forhold til den viden vi allerede har om bl.a. blodsukker og kostråd. Forfatterne er anerkendende for, at det også skal fungere i praksis. Som alle bekendt, er mad i sociale sammenhænge en stor del af den danske kultur,

LIVSSTIL

Som noget nyt har bladet nu nogle sider der handler om livsstil. Her kan du finde gode råd, tips og ideer om kost, motion og livsstilsændringer. Derudover kan du i hvert blad læse om noget temarelevant.

Madpakker

Ca 1/3 af vores daglige kost bliver dækket, mens vi er på arbejde eller i skole. Derfor er en god og mættende madpakke og mellemmåltider vigtige. Uanset om man går i børnehave, i skole eller på arbejde.

Spiser du sundt og varieret i løbet af arbejdsdagen, gavner det dit helbred og velbefindende og du får mere energi og bedre koncentrationsevne – og lettere ved at holde vægten.

Madpakken – kræver lidt planlægning

Madpakken bliver tit smurt om aftenen efter aftensmaden dagen før, eller om morgenen. Og det skal som regel gå hurtigt. Med lidt planlægning kan det blive nemmere at få lavet en sund madpakke. Vigtigst er det, at der er fyldt op i køleskabet med gode

ting til madpakken. Mange tænker mest på aftensmaden når de står i supermarkedet, og glemmer at tænke på madpakken. Husk derfor at skrive ting til madpakken på huskesedlen – både grønt, brød, pålæg, fiskepålæg og frugt. Tænk over hvad der er nemt at komme i madpakken og som alle i familien kan lide.

Indpakning

Indpakningen af madpakken er også vigtigt, dvs. at maden er pakket ordentlig ind, for at undgå at ikke alle anstrengelserne går til spilde.

Rester fra dagen før

Det er en god ide at tænke på madpakken, når man laver aftensmad – kan man stege et par ekstra kyllingelår eller frikadeller til madpakken, og lave en større portion råkostsalat til at tage med?

Madpakken til voksne

De fleste voksne har en halv time tid at spise og adgang til både kniv og gaffel. Det betyder, at der er godt tid til maden og at man kan medbringe middagsrester, salater og lignende som ikke er egnet som fingermad. Kostundersøgelser viser, at mænd og kvinder spiser for lidt frugt og grønt og netop middagsrester så som grønsagssretter og salater er en nem måde at spise flere grønsager på, i forhold til en skive agurk på maden.



Clubsandwich

Opskrift til 2 personer

Energi pr. person: 2700 kJ (650 kcal) Fordelt på: Protein 26 % Kulhydrat 57 % Fedt 17 % (13 g) Hvis du vil tabe dig: Brug 1 stykke sandwichbrød i stedet for tre. Tidligere trykt i: Urban 2005.

Ingredienser: 6 skiver sandwichbrød 2 stk kyllingebryst á 100 g 4 tynde skiver parmaskinke 50 g blandet salat 2 tomater ½ agurk Dressing: 50 g fromage frais ½ tsk karry salt og peber.

Tilberedning: Rist brødskiverne på begge sider. Steg kyllingebrysterne på en tør pande med slip let-

belægning, evt. en grillpande, til kødet er mørt og gennemstegt. Fordel parmaskiverne på en bageplade beklædt med bagepapir og rist dem sprødt i ovnen ved 180 grader i ca. 5 min. Skyl salaten godt, skær tomaterne i både og agurken i skiver.

Dressing: Rør fromage frais sammen med karry, salt og peber Til én sandwich bruges tre skiver brød. Fordel salat, tomat, agurk, kyllingekød, skinke og dressing imellem de 3 lag brød og hold evt. sandwichene sammen med små spyd. Server straks.

Kostomlægning er vigtigst for et vægttab, men motion er en ekstra gevinst. Med motion bliver din fordøjelse bedre, du letter udskillelsen af affaldsstoffer, din balance bliver bedre, du forbrænder kalorier, du får stærkere knogler og ved at styrke dine muskler holder du rollatoren for døren.



Små sikre succeser!

Tag små skridt til en realistisk livsstilsændring.

Gammel vane	Ny vane	Vægttab på 1 år
Smør på 2 skiver rugbrød om dagen	Intet fedtstof	6,4 kg
3 stykker kage i ugen	1 stykke kage og 3 stykker frugt i ugen	5 kg
2 portioner aftensmad	1 portion aftensmad	15 kg
7 glas vin eller øl i ugen	2 glas vin eller øl og 5 glas vand i ugen	4,4 kg
2 stykker kød	1 stykke kød og 100 g grøntsager	8 kg
50 g lakridskonfekt hver aften	1 stykke frugt	5,6kg



Træningsapps: casall og træn med forsvaret – her finder du mange gode motionsøvelser. Har du ikke en smartphone, kan du finde dem på nettet.

Udskift skæreost med kødpålæg!
1 tynd skive skæreost = 4 skiver mager pålæg.

Vidste du at der er lige så mange kalorier pr. 100g. i minimælk som i almindelig cola.

Har du nogle ideer, gode råd eller tips om kost, motion og livsstilsændringer, som du har lyst til at dele med vores læsere? Send en mail til frk.sanne@hotmail.com med dit/dine forslag :)

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, fitnessinstruktør og øvrige lærere er klar til at tage hånd om dig.

Kurset begynder med et sundhedstjek: vægt, fedtprocent, 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.

6 uger på eneværelse, alt incl.: Kr. 13.800,-

6 uger på delt dobbeltværelse, alt incl.: Kr. 12.000,-

Hjemmeboende, incl. alt: kr. 12.000,-

Ugekursus på eneværelse: Kr. 3.200,-

Ugekursus på delt dobbeltværelse: Kr. 2.900,-

E-mail: kursus@livsstilslinjen.dk

StruerSkolens Kursusafdeling

Tlf. 97 85 08 22 • Mobil 20 80 48 63





Hvad får virksomheden ud af at have en sundhedspolitik og hvad har medarbejderen ud af det?

**Af Sanne Larsen,
Uddannelseskonsulent,
Coop Danmark.**

Daglige fristelser med kage til eftermiddagskaffen, et stort tagselv-bord af slik, en kaffeautomat med varm kakao er hverdagen på mange arbejdspladser. Den fysiske aktivitet er begrænset til ture hen til kopimaskinen. Vi kan ikke komme uden om at vores arbejdsplads spiller en stor rolle for, hvordan og hvor sundt vi lever vores liv.

Det kan derfor være en god idé at udforme nogle rammer og retningslinjer, som kan bidrage til et sundere arbejdsmiljø. Der er selvfølgelig en gråzone. Om vi som virksomhed overhovedet skal blande os, men hvis vi nu bliver enige om rammerne. Det vil sige inddrager medarbejdere og ledere i at udvikle nogle sunde leveregler, vil jeg vove den påstand at vi som gevinst får en sundere, og


mere effektiv medarbejderstab og en bedre bundlinje. Jo mere både ledelsen og medarbejderne involveres, jo større sandsynlighed for et godt resultat. Ved at udvikle sundhedspolitikken i fællesskab skabes desuden et ejerskab, og ambassadører for indsatsen.

En sundhedspolitik er retningslinjer og rammer for, hvordan vi arbejder med sundhedsfremme på arbejdspladsen og kan give nævnte gevinster, men den kan også give mere. Når vi synliggøre arbejdspladsens holdning i forhold til at fremme medarbejdernes sundhed, så tager vi et ansvar, men vi får også en vigtig PR-værdi både internt og eksternt. Eksternt står vi som en attraktiv arbejdsplads, som folk gerne vil være en del af og internt skaber vi en stolthed, et commitment og et fælles mål i hverdagen.

Medarbejderen kan få lettere ved at træffe det sunde valg i hverda-

gen og møde kollegial opbakning, som er vigtig. Det behøver ikke at være de store forkromede og dyre indsatser, men frugt i stedet for slik, frokostklubber, konkurrence med skridttællere, samt de større officielle arrangementer, som "Vi cykler på arbejde" og "DHL" stafet kan være oplagte sundhedsfremmende initiativer.

Sundhedspolitikken udvikles ikke over night. Der er tale om en tidskrævende proces både i udarbejdelsesfasen, men også implementeringen. Det er vigtigt at arbejde med værdier og holdninger, som i den førnævnte gråzone omhandler den enkeltes og arbejdspladsens ansvar og forholdet mellem privatliv og arbejdsliv. Hvor går grænsen? Og naturligvis få defineret hvad arbejdspladsen forstår ved sundhed og tage stilling til hvordan sundhedspolitikken skal leve og formidles.



Arbejdspladsen er afgørende for sundheden

Vi bruger mindst en tredjedel af vores tid på arbejdet. Derfor er der et stigende fokus på arbejdspladsen som et sted at arbejde med sundhed.

Erfaringer fra projekter med sundhed på arbejdspladsen viser, at flere ting er væsentlige, når man inddrager arbejdspladsen som forum for sundhedsfremme. For det første er det vigtigt at tage udgangspunkt i et bredt sundhedsbegreb, der giver plads til folks forskellige opfattelse af, hvad der kendetegner et sundt liv. Det øger opbakningen til sundhedsarbejdet, hvis man inddrager fysiske, mentale og sociale aspekter af sundhed og involverer medarbejderne fra start. Sundhed kommer hurtigt tæt på den enkelte, hvorfor frivillighed er vigtigt. Medarbejderne skal ikke føle sig presset til sund, eller ændret, adfærd.

Sundhed – mere end gulerødder og løbeture

Ifølge WHO er sundhed mere end fraværet af sygdom. For at føle sig sund skal man både have det godt fysisk, psykisk og socialt. Denne brede definition af sundhed ligger også til grund for de projekter, 'Den sunde arbejdsplads' og 'Krop & Kontor', BAR FOKA (BrancheArbejdsmiljøRådet Finans/Offentlig Kontor & Administration) har gennemført de seneste år.

Brug for et bredt sundhedsbegreb

Fælles for tilgangen til BAR FOKAs arbejde med sundhed på arbejdspladsen er, at sundhed i høj grad handler om følelsen af at kunne magte de udfordringer, livet – og

arbejdet – giver. Ud over de såkaldte KRAMS faktorer for et sundt liv (Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress), som sundhedskampanjer typisk bygger på, handler det brede sundhedsbegreb også om livskvalitet, velvære, glæde og overskud i hverdagen. Noget, der naturligvis sjældent kommer alene igennem deltagelsen i kampanjer og projekter.

Rammerne for sundhed

Arbejdspladsen er et sted, folk samles og arbejder under fælles rammer. Disse rammer kan være et godt sted at starte, når man vil påvirke sundheden. Appellerer rammerne til, at man som medarbejder træffer sunde valg, fx i kantinen. Er der mulighed for bevægelse? Er der rum, hvor der er ro, rum til samtale?

Ifølge flere undersøgelser, har de fleste danske arbejdspladser i dag sundhedstilbud til medarbejderne. Det handler primært om enkeltstående tilbud, der følger KRAMS-faktorerne - såsom frugtkurve, deltagelse i DHL-stafet og rabat på fitness-medlemskab. Hvis en arbejdsplads vil ud over enkeltstående tilbud og gøre en forskel for medarbejdernes sundhed i bredere forstand, er det vigtigt at se på alt fra organisering og ledelse til arbejdsglæde og balance.

Medarbejderne skal involveres

"Der er utroligt meget, som påvirker vores sundhed, og det kan ikke redu-

ceres til KRAMS-faktorer", siger Jeanette Magne Jensen, adjunkt på DPU. Hun anbefaler, at arbejdspladsen tager en bred tilgang til sundhed, som fx handler om anerkendelse, trivsel, bevægelse og kost. Vigtigst er det, at medarbejderne bliver involveret og giver deres bud på, hvad arbejdspladsen kan gøre for at styrke sundheden.

5 centrale budskaber om sundhed

Erfaringen fra BAR FOKAs projekter viser, at specielt på en arbejdsplads er det vigtigt at involvere den enkelte og gruppen i at formulere formål og udbytte med sunde tiltag. Viden fra eksperter kan være en god inspirationskilde. Men det afgørende er, at man får lyst til at engagere sig i sin egen sundhed, og får styrket oplevelsen af at kunne påvirke sit liv i en ønsket retning. Sundhedsstyrelsen har formuleret 5 centrale budskaber om sundhed på arbejdspladsen:

1. Det kan betale sig for virksomheden at arbejde med sundhed og trivsel på arbejdspladsen, hvis der arbejdes systematisk.
2. Det kan øge gevinsterne yderligere, såfremt arbejdet med at skabe sundhed og trivsel har afsæt i en klar, fremadrettet strategi.
3. Sundhedsfremme omfatter både livsstil, arbejdsmiljø og virksomhedens sociale ansvar.
4. Offentlige og private, store og små og virksomheder i forskellige brancher kan alle gøre noget, selvom betingelserne ikke er ens.
5. Indsatsen skal altid skræddersys til den enkelte virksomhed.

NYHEDER FRA

Adipositasforeningen

Nyt om vægttab og fedmeforskning

Der er stor opmærksomhed på overvægt og fedme. I vores kulturkreds vokser antallet af overvægtige og svært overvægtige dramatisk og forskerne er ivrige efter at finde løsninger og afdække viden og fedme. Vi sætter alle vigtige nyheder på området ind på vores hjemmeside www.adipositasforeningen.dk, så du der kan følge udviklingen.

Medlemsfordele

I Adipositasforeningen arbejder vi på at skaffe vore medlemmer nogle medlemsfordele. Vi har kontakt til forskellige forretninger, som giver dig som medlem rabat, når du handler i forretningen. Vi laver en liste på vores hjemmeside, hvor du kan se, hvilke forretninger vi har truffet aftale med.

Slankenetværk og vægttabscaféer

Snart åbner den første vægttabscafé i København. Det er et første forsøg, som vi håber, vil blive til gavn og glæde for vore medlemmer. Har du lyst til at slutte op om ideen, kan du kontakte Maria Trærup pr. mail maria@traerup@gmail.com

Bor du i provinsen er Maria også meget interesseret i at høre fra dig. Vi vil gerne – som næste step – udbrede ideen til de større byer i provinsen. Hold øje med vægttabscaféerne på vores hjemmeside: www.adipositasforeningen.dk

Generalforsamling.

Torsdag den 21. marts 2013 kl. 19 – 21
Huset Jagtvej 111c, Nørrebro

- Oplæg v/ Pia Christense, Post doc. Institut for Idræt og Ernæring, Sektionen for fedmeforskning: Pulverkure til behandling af overvægt – kan man tabe sig og holde vægten på en pulverkur?
- Oplæg v/ Jette Ingerslev, overlæge, dr.med., Kolding Sygehus/medlem af bestyrelsen: Hvad dagbøger fortalte om tiden efter Gastric Bypass operation.
- Valg af bestyrelsesmedlemmer: På valg er Lene Plambeck (modtager ikke genvalg), Birgitte Hansen (modtager genvalg) og Kim Poulsen (modtager genvalg).
- Valg af suppleanter
- Valg af 1. revisor: På valg er Ole Pedersen (modtager ikke genvalg)
- Valg af 1. revisorsuppleant

Næste blad

Tema: Ferie for alle.

Kunne du tænke dig at skrive til det næste blad? Kontakt Susanne Nielsen på tlf.: 31 60 46 09 eller mail: frk.sanne@hotmail.com

Facebook



facebook

Find Adipositasforeningen på Facebook.

<http://www.facebook.com/pages/Adipositasforeningen/187680841295110>

Deltag i debatten. Vi ønsker os en livlig facebook-side, hvor vore medlemmer kan komme til orde. Skriv din mening. Luft dine synspunkter og få kontakt med andre, som også interesserer sig for sund livsstil og vægttab.

Skal **din annonce** være her?

Kontakt Susanne Nielsen,
Tlf.: 31 60 46 09, Mail: frk.sanne@hotmail.com.

LANDSFORENINGEN FOR
OVERVÆGTIGE
Adipositasforeningen



Logo
Årsberetning
Magasiner
Websites
Profilbrochurer
Kataloger

Wet DesignerDog
GRAFISK DESIGN

LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE

Adipositasforeningen



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 helbreds komplikationer. 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 sundere 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 regioner).

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 seminaristuderende samt PHD studerende benytter sig af vores ekspertise og vejledninger 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. Mere information på info@adipositasforeningen.dk

"Den Nationale handlingsplan mod svært 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 parter bør bruge i bestræbelserne på at afhjælpe og forbygge overvægtsproblemerne i Danmark.

NUMO – National Udviklingscenter Mod Overvægt.

Adipositasforeningen er en del af NUMO der har konceptudviklet og er ansvarlige for sundhedsstyrelsens Vægtstoppådgiveruddannelse, 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 at overvægtsproblematikken. Dette kunne gøres ved mere tværfaglig tilgang til løsninger, bl.a. ved at etablere livsstilscentre med kost, motion og psykologi i behandlingstilbuddet.

Slankekure og slankemidler kontra livsstilsændringer

Adipositasforeningens holdninger til ikke dokumenteret slankekure og slankemidler kan siges meget kort. Vi mener ikke at nogen slankekure og eller slankemidler kan stå alene. Vi går ind for sunde livsstilsændringer.

Diætist / psykolog på recept

Adipositasforeningens mener at, der ud over motion på recept også skal tilbydes den overvægtige en "recept" til diætist og psykolog.

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.

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



Formand Birgitte Hansen
Tlf.: 20 80 48 63
info@adipositasforeningen.dk

Kursusleder og underviser på www.livsstilslinjen.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 Maria Trærup
Tlf. 29 92 28 96
mariatraerup@gmail.com

Uddannet Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed med speciale i Human Ernæring. Har arbejdet på Institut for Sygdomsforebyggelse på Projekt Sund Start. Arbejder nu på Rygestoplinien, som rådgiver samt afholder rygestopkurser. Deltager i foreningens arbejde omkring vægttabscafeerne samt foreningens øvrige aktiviteter.



Næstformand Susanne Nielsen
Redaktør på medlemsbladet.
Tlf. 31 60 46 09
frk.sanne@hotmail.com

Læser dansk/nordisk på Syddansk Universitet i Odense. Har personlig erfaring med overvægtsproblematikken. Er korrekturlæser på bladet.



Medlem Lene Plambech
Tlf.: 55 96 52 20 / 21 72 30 51
lene@plambechogbogedal.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.



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

Overlæge, dr. med. Kolding 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 Bariatriske Center, etableret på Fakse Sygehus. Et center for udredning, behandling, forskning og udvikling for svær overvægtige patienter.



Medlem Kim Poulsen
Tidl. institutionsleder i Maribo. Har personlige erfaringer med overvægtsproblematikken.



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

Se under Big Kids.

LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE

Adipositasforeningen



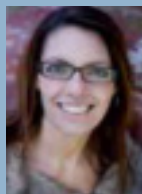
Adipositasforeningens kontor

Adipositasforeningen, Skrænten 4, 7600 Struer
Tlf. 30 22 78 48, info@adipositasforeningen.dk

BigKids

Tlf. 30 22 78 48/61 69 03 70, info@bigkids.dk www.bigkids.dk

Big Kids



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 kontaktpersonsudannelsen. Kvalitetssikrer Adipositasforeningens aktiviteter vedr. børn/ unge og deres familier.



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, lokal foreninger 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.
- Modtager temablade og anden relevant informations 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 alvorlige 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
Skrænten 4
7600 Struer

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