

# 12 UGERS VÆGTTABSFORLØB & LIVSSTILSÆNDRING

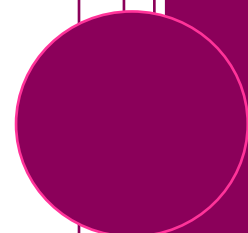
*Kalundborg Helseklinik & Cambridge Vægtplan*



Pilotprojekt – Kalundborg Kommune – tilbud til en medarbejdergruppe hvor vægten er en udfordring. Anvendelse af Cambridge Vægtplan og kostvejledning.

Kalundborg Helseklinik

28-06-2016



## 12 UGERS VÆGTTABSFORLØB & LIVSSTILSÆNDRING

### Fakta

- 47% af den danske befolkning er overvægtige dvs. de har et BMI på 25 eller derover
- 13% af den danske befolkning er svært overvægtige dvs. de har et BMI på mere en 30  
(BMI for en normalvægtig: 18,5-29,9)

I 2010 blev Kalundborg kåret til at være Danmarks fedeste kommune! Ikke en kåring vi har lyst til at bryste os af.

Overvægtige har en øget sygelighed, øget dødelighed, dårlig trivsel samt er udsat for social udstødelse og diskrimination. De mest kendte livsstilssygdomme grundet overvægt er: diabetes, forhøjet blodtryk, blodpropper og forhøjet kolesteroltal. Overvægtige har i mange tilfælde sociale udfordringer og er hæmmet af manglende overskud, selvtillid og selvværd.

Der er også store samfundsøkonomiske konsekvenser af overvægt både på sundhedsområdet men også på vores arbejdsmarked. En besparelse på flere områder, både når vi tænker på sygestatistik, hospitalsindlæggelser, medicin og ældrepleje, kan opnås ved et vægttab.

### *Et pilotprojekt kom til*

Med dette i baghovedet tilbød Kalundborg Helseklinik i samarbejde med Kalundborg Kommune et pilotprojekt for medarbejdere med udfordringer vægtmæssigt.

3 hold af 6 personer har i 12 uger haft en fast mødedag, hvor 1½ time er anvendt til vejning/kontrolvejning samt ”hvordan er ugen gået?”. Første og efter 8 uger er der foretaget et helbredstjek med måling af deltagernes blodsukker, total kolesterol samt blodtryk.

Emner er blevet gennemgået: f.eks. det psykologiske bag overvægt, sygdomme i forbindelse med overvægt, ”nudging”, alternativer til den kost, der har skabt overvægten og meget andet. Dvs. vi får ”pakket” en rigtig god rygsæk med værktøjer til fremadrettet brug. Facebook grupper blev oprettet til sparring, motivering og her findes også mange opskrifter på sunde og fornuftige retter samt tips og værktøjer.

Facebook grupperne blev (og bliver stadig) brugt til at tage billeder af sin mad og lægge ud til inspiration for andre på holdet og til at dele ”juhu”-oplevelserne.

De 12 uger er delt ind efter et værktøj fra Cambridge Vægtplan, 5 Trins Plan (en metode som går fra måltidserstatninger til sund og fornuftig kost) så deltagerne har i de første 3 uger kun indtaget Cambridge måltiderstatning i form af 4 produkter pr. dag. Efterfølgende uger med 3 måltiderstatninger pr. dag og 400 kcal sund og fornuftig kost.

Efter 12 uger har deltagerne i alt tabt sig **225,9 kg**. Et rigtig flot resultat med et gennemsnit på **12 kilo og 550 gram pr. deltager**. Motivationen har været i top hele vejen. Højeste vægttab er 19 kg, som er opnået af hele 2 deltagere.

### *Ikke kun vægttab er opnået (målinger foretaget efter 8 uger)\**

Ud over et flot vægttab, viser helbredstallene også helt klart forbedringer. Der gøres opmærksom på at 1 deltager ikke var til stede ved sidste vejning/måling.

For 12 ud af 18 er blodsukkeret faldet (5 var steget, hvor forklaringen er at de ikke havde spist morgenmad første gang de blev målt og havde spist morgenmad sidste gang de blev målt).

For 13 ud af 18 er blodtrykket faldet (4 var steget, men meget lidt, hvoraf der var en forklaring på 3 af tilfældene).

For 13 ud af 18 var totalkolesteroltallet faldet (4 var steget, men meget lidt, så det er uden betydning).

Dette er et typisk billede i forhold til forskningprojekter.

### *Arbejds miljø gevinsten*

Man skal ikke tage fejl af at snakken der er mellem deltagerne fra afdeling til afdeling (for de kommer jo ikke fra samme afdeling), også gør noget for arbejdsmiljøet. Jeg har lyttet til erfaringsudveksling deltagerne i mellem og problemstillinger er vendt samtidig med at der efterhånden blev skabt en gensidig forståelse og respekt afdelingerne i mellem. En dejlig ekstra gevinst.

### *Midtvejsevaluering udført*

Som udgangspunkt var vi ikke klar over, hvilken startvægt deltagerne ville have. 11 ud af de 18 deltagere havde en startvægt på over 100 kg (fra 101,4 kg op til 145,7 kg) og 4 ud af 18 havde en startvægt lige under 100 kg (fra 91,7 kg op til 98,5 kg). 3 personer lå under 90 kg.

Den erfaring rigere har gjort at vægttabsforløbet blev tilrettet så den mest optimale plan/metode for deltagerne kunne gennemføres. Vi fik udvidet projektet til 12 uger\* og lod deltagerne forblive på Trin 2 (3 måltider om dagen samt 400 kcal sund og fornuftig kost) i stedet for at følge Trin 3 (2 måltider om dagen samt 800 kcal sund og fornuftig kost). Dette fordi at størsteparten af deltagerne stadig har et forholdsvis stort vægttab foran sig, og for at holde et godt og stabilt vægttab i forløbet, var dette en rigtig beslutning, taget motivationen i betragtning.

Derudover er deltagerne blevet tilbudt et HOLD VÆGTEN forløb, som strækker sig over 12 måneder. Et møde pr. måned afholdes, hvor vi vejer/måler, snakker om udfordringer og får hanket op i deltagere der ”hopper” lidt tilbage til tidligere livsstil.

\*det var fra start besluttet som et 8-ugersforløb, men blev ændret til 12 uger.

Ny forskning fra Københavns Universitet har netop vist at, hvis man fastholder et vægttab over en 12 måneders periode, vil det medføre at kroppen ”omstiller” sig til den nye vægt og ikke længere vil kæmpe for at komme tilbage til tidligere vægt.

<https://www.pressport.com/pressrelease/22507/bevar-vaegttabet-efter-slankekuren>

I forbindelse med oprettelse af HOLD VÆGTEN forløbet, er tanken at der via Kalundborg Helseklinik’s hjemmeside, laves et medlems login for deltagerne. Deltagerne i pilotprojektet vil være med til at skabe platformen via ønsker om emner og andet relevant i forløbet, ligesom klinikkens egne idéer vil blive impelmenteret. Der vil i forløbet blive arbejdet meget målrettet med kosten fremadrettet så ændringen af kosten til den sundere kost, bliver en naturlig ting i dagligdagen.

### *Motion – vær aktiv min. 15 minutter pr. dag*

At være inaktiv er mere usundt end at være overvægtig. Derfor har Kalundborg Helseklinik udarbejdet en ”Aktivitets bog” som skal betragtes som ”levende” dvs der løbende kan tilføjes nye aktiviteter. Alle opfordres til at komme med input, så vi hele tiden ”bygger” videre og får masser af inspiration til god, sjov og sund motion. (Udkast vedlagt denne rapport).

Kalundborg Helseklinik har gennem de sidste år udbudt vægttabsforløb i hold af 6 deltagere med succes. På et hold er det nemmere at bevare motivationen og der opstår en fortrolighed blandt deltagerne, man ikke skal tage fejl af. Der er kun 6 deltagere pr. hold for at bevare intimiteten og fortroligheden, og det er med det antal det fungerer med.

Pilotprojektet har efter 12 uger været en stor succes. Vi er nået rigtig langt og med det nye tiltag: 12 måneders HOLD VÆGTEN er der skabt et godt fundament for det, der er drømmen for enhver med overvægt:

## VARIGT VÆGTTAB & NY LIVSSTIL

Birgitte Lynggaard Cetti

