

”TILLÆG” - 12 UGERS VÆGTTABSFORLØB & LIVSSTILSÆNDRING

Kalundborg Helseklinik & Cambridge Vægtplan

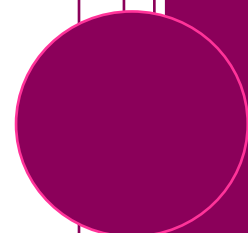


Pilotprojekt – Kalundborg Kommune – tilbud til en medarbejdergruppe hvor vægten er en udfordring. Anvendelse af Cambridge Vægtplan og kostvejledning.

Tillæg: endnu 3 hold af 18 deltagere har nu gennemgået 12 ugers vægttabsforløb.

Kalundborg Helseklinik

15-12-2016



”TILLÆG” - 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)

Et pilotprojekt kom til og blev gennemført med stor succes. Efterfølgende har vi taget hul på endnu 3 hold af 6 personer.

De nye 18 deltagere, havde en startvægt på i alt **1.762,8 kg (97,9 kg i gennemsnit pr. deltager)**.

Efter 12 uger har disse 18 deltager i alt tabt sig **207,5 kg**. Et rigtigt flot resultat endnu en gang med et gennemsnit pr. deltager på **11 kg og 528 gram pr. deltager**. Deltagerne har i alt **tabt 11,8%** af deres samlet vægt.

Sammenligning: Ved pilotprojektet var startvægten for de 18 deltager i alt **1.939,7 kg (107,8 kg i gennemsnit pr. deltager)**.

Efter 12 uger havde deltagerne i pilotprojektet i alt tabt sig **225,9 kg**. Et rigtig flot resultat med et gennemsnit på **12 kilo og 550 gram pr. deltager**. Deltagerne har i alt **tabt 11,6%** af deres samlet vægt.

Forbedring af helbredet generelt

Ud over et flot vægttab, viser helbredstallene også helt klart forbedringer. Der gøres opmærksom på at 4 deltager ikke var til stede ved sidste vejning/måling, hvor der er aftalt vi gør det i januar 2017.

For 10 ud af 14 er blodsukkeret faldet (4 var steget meget svagt, hvilket ikke er af betydning).

For 11 ud af 14 er blodtrykket faldet (3 var steget, men meget lidt, hvilket ikke er af betydning).

For 9 ud af 14 var totalkolesteroltallet faldet (5 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.

Spænd i startvægt

Som udgangspunkt var vi hellere ikke denne gang klar over, hvilken startvægt deltagerne ville have. 5 ud af de 18 deltagere havde en startvægt på over 100 kg (fra 105,2 kg op til 155,2 kg) (*i pilotprojektet var det 11 ud af 18*) og 7 ud af 18 havde en startvægt lige under 100 kg (fra 90,1 kg op til 99,8 kg) (*i pilotprojektet 4 deltagere*). 6 personer lå under 90 kg (*i pilotprojektet 3 deltagere*).

Deltagerne er 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.

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

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.

Evaluering efter 2 x 18 deltagere

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 med 3 hold af 6 deltagere samt efterfølgende 3 hold af 6 deltagere, har efter 12 uger intensiv forløb, 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

