

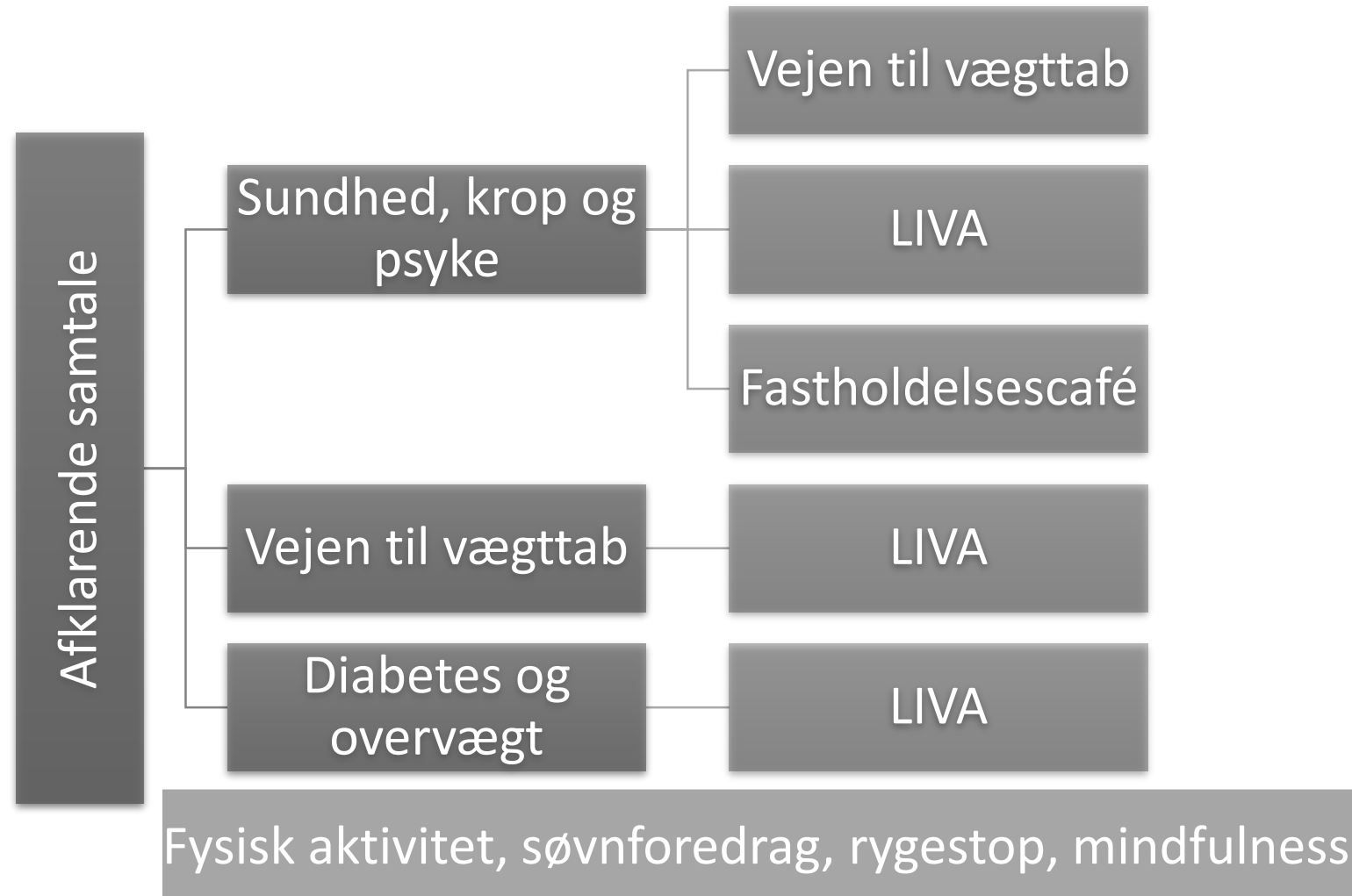


ET EFFEKTIVT TILBUD I SLAGELSE KOMMUNE – set i kommunens og borgerens perspektiv

Den Nationale Sundhedsprofil 2021, Marts 2022

Susanne Grøn, Sundhedskonsulent, Slagelse Kommune

Overvægtstilbud – Slagelse Kommune



Hvem kan deltage på Sundhed, krop og psyke?

BMI \geq 35 og med fokus på det psykiske (bl.a. tanker, følelser omkring spisning)

Afklarende spørgsmål:

- Yo-yo vægt
- Spiser du overvejende på følelse?
- Er du tilbøjelig til en Enten - eller tankegang?
- Spiser alene eller i selskab med andre (har det svært med mængden der spises)
- Er der noget din overvægt forhindrer dig i (socialt/psykisk)?
- Er der noget der har udløst overvægten, i så fald hvad/hvilket?
- Overspisning & nattespisning

(ved behov kan Rosenberg Self-Esteem-Scale (selvværdsskala) overvejes)

Elementer i Sundhed, krop og psyke

Kognitive redskaber:

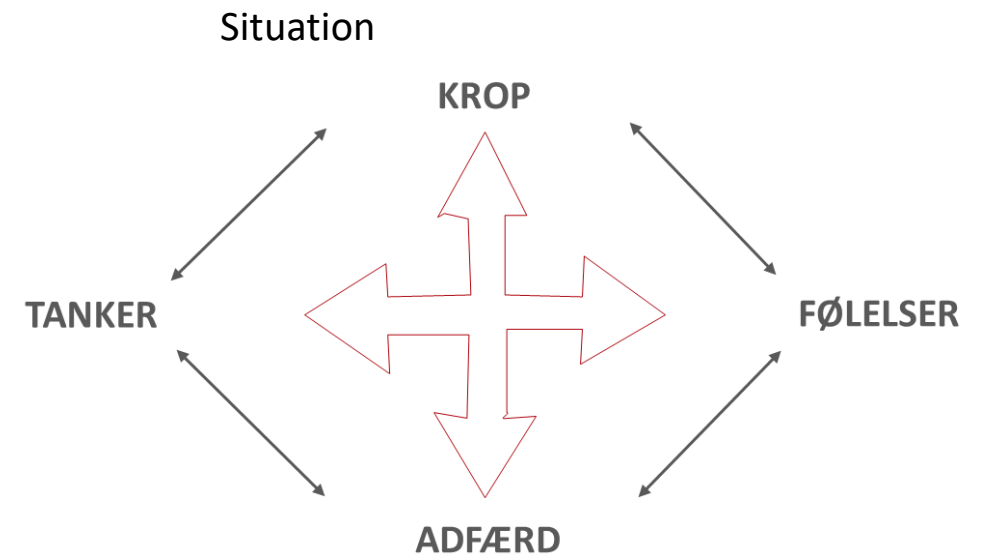
- Kognitiv diamant

Supplerende emner:

- Forandringsprocessen
- Basal ernæringslære, herunder mæthed-sult
- Kropsbevidsthed, kropsopfattelse
- Walk and talk

Evalueringsredskab

- Spørgeskema



Varighed / Opbygning

- Varetages af: 3 sundhedskonsulenter
- Holdstørrelse: 6-10 deltagere
- 16 moduler over 6-8 måneder á 2½ times varighed
- Mulighed for få supplerende samtaler, vurderes individuelt
- Fastholdelsescaféer på tværs af hold, 2 gange årligt
- Mulighed for at fortsætte i anden indsats, vurderes individuelt

... i tråd med Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Data og målemetode

Besvarelser fra 46 deltagere (42 Kvinder & 4 Mænd) med gennemsnitsalder på 42,2 år

- WHO5 Trivselsindeks
- Selvvurderet helbredstilstand
- Spørgsmål om (VAS 0-10 score):

Vægt, krop og mad

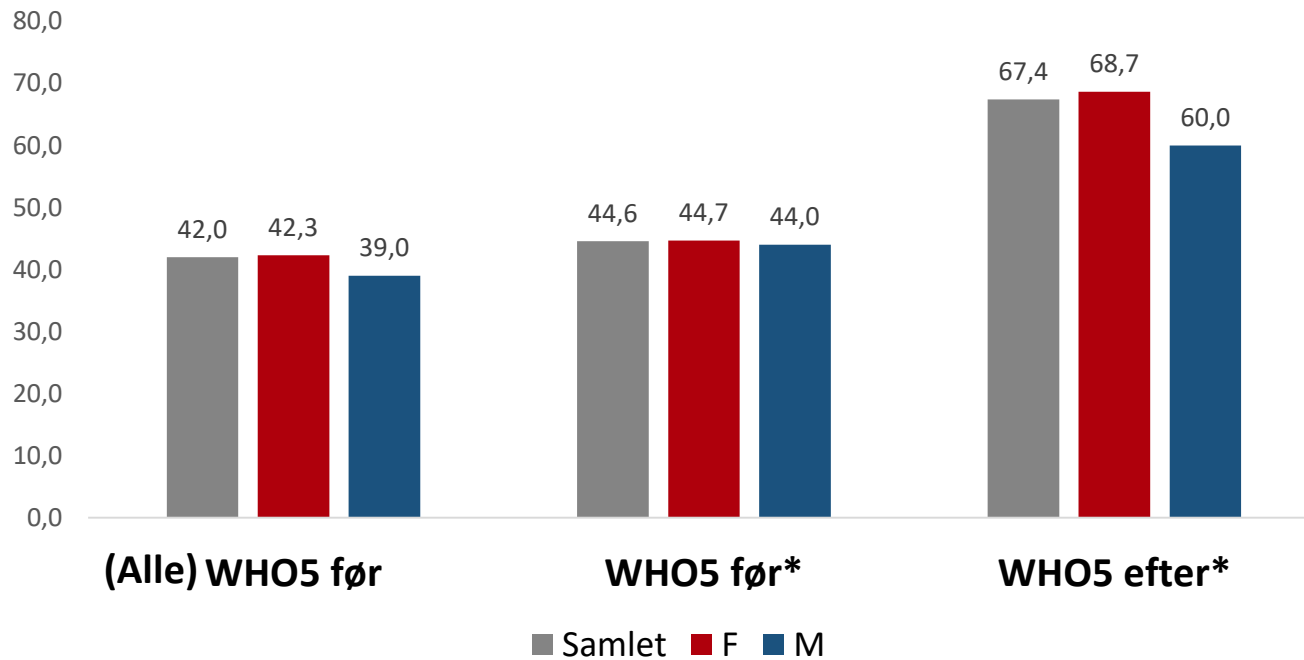
1. Hvor meget har din figur/din vægt haft indflydelse på, hvordan du har det med dig selv?
2. Hvor meget fylder dine tanker om mad og spisning?
3. Hvor meget fylder dine tanker om din krop og vægt?

Aktivitet og lyst til bevægelse

4. Hvor stor er din lyst til at bevæge dig?
5. Hvor stor en del af din dag bevæger du dig?

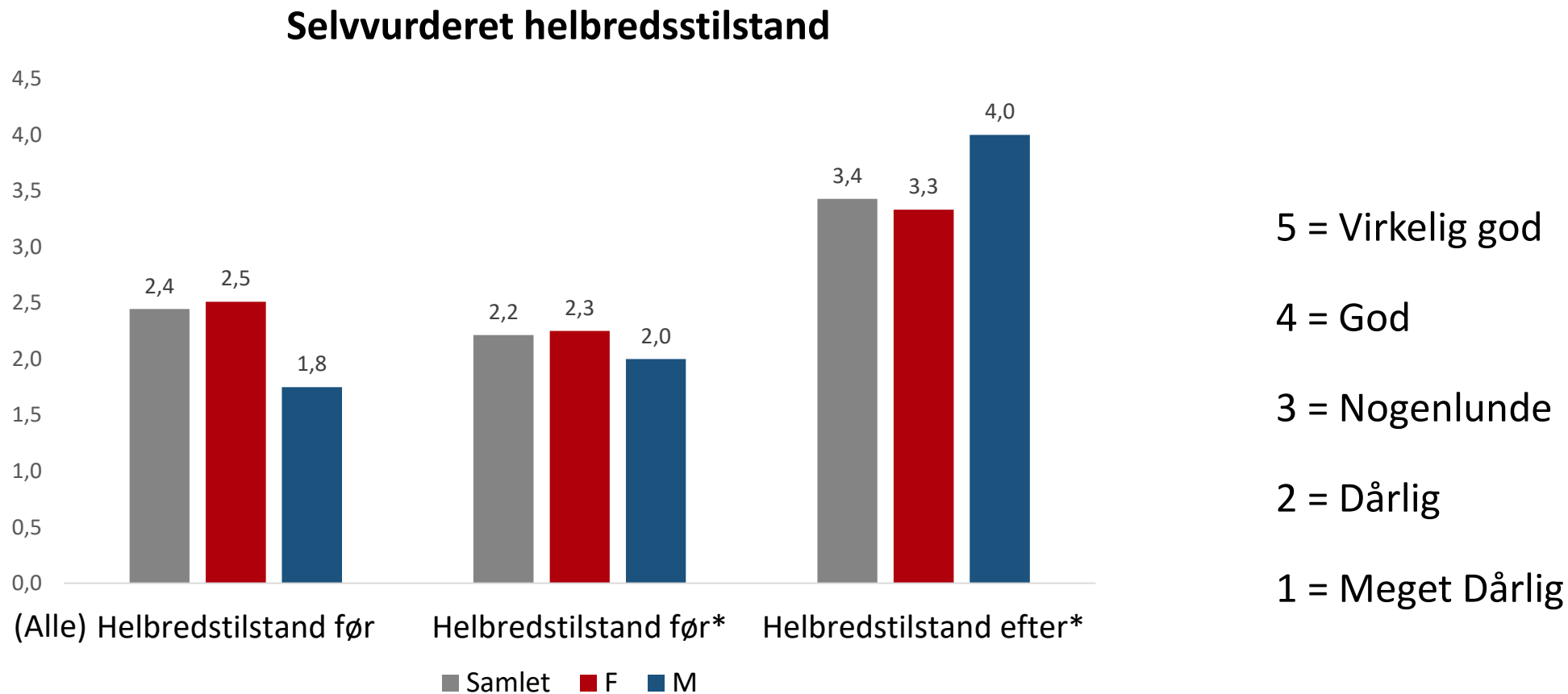
Resultater – WHO5

WHO5 Trivselsindeks



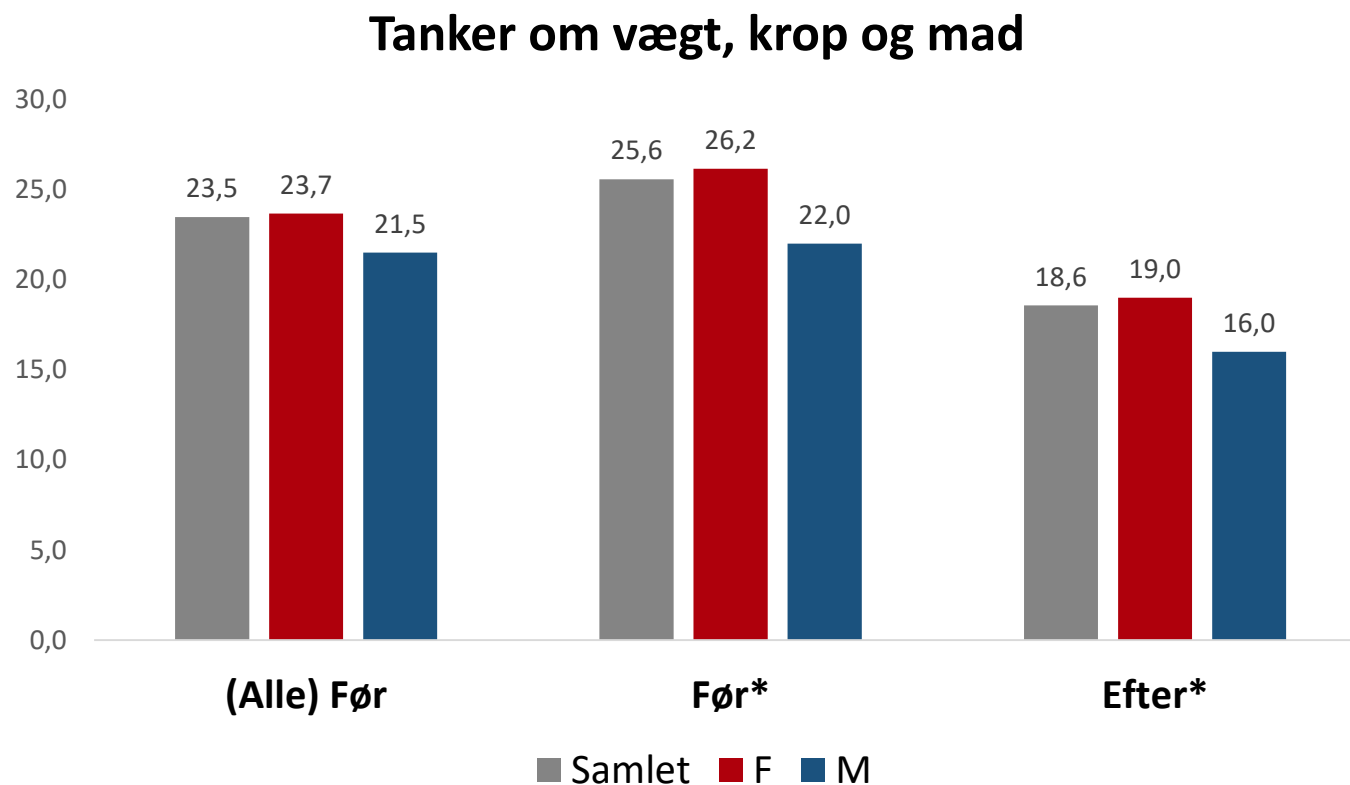
- Score på 50 eller mindre, er du i en risikozone for stress eller depression
- En forskel på 10% indikerer en signifikant ændring (Ware, J. 1996).
- * Data på deltagere, der havde udfyldt WHO5 før og efter (6 kvinder & 1 mand)

Resultater – Selvvurderet helbredsstilstand



* Data på deltagere, der havde udfyldt både før og efter (6 kvinder & 1 mand)

Resultater – Tanker om vægt, krop og mad

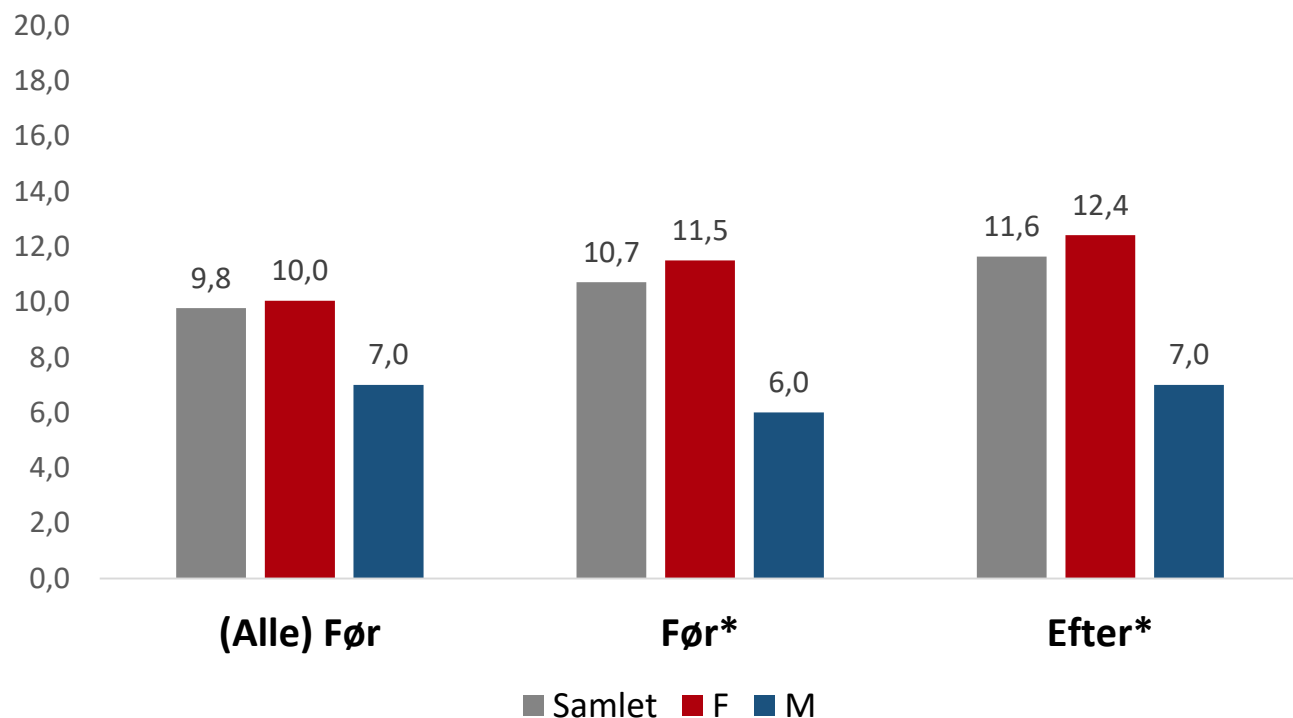


Jo højere score,
jo mere fylder det

* Data på deltagere, der havde udfyldt både før og efter (6 kvinder & 1 mand)

Resultater – Aktivitet og lyst til bevægelse

Aktivitet og lyst til bevægelse



Jo højere score,
jo mere aktivitet og
lyst til bevægelse

* Data på deltagere, der havde udfyldt både før og efter (6 kvinder & 1 mand)

Citater fra:

Hvilke barrierer oplever du for at bevæge dig i hverdagen?

FØR

” PT er jeg udfordret med en venstre overarm der har været brækket (skulder) så har ikke kunnet dyrke så meget motion ”

EFTER

” Det er mere mine egne tanker der kan være en barriere. Jeg er obs på det. ”

Kvinde, 56 år

Citater fra:

Hvilke barrierer oplever du for at bevæge dig i hverdagen?

FØR

” Økonomi, slidgigt i begge knæ, vind og vejr, motivation/lyst, ubehag (mine lår klistrer sammen), smerter i fødder (eller frygt for samme), på grund af (tidligere) hælspore.

“

EFTER

” Jeg er kommet lidt til skade med min ryg og har smerter, men det fortæller mig faktisk at jeg har mere lyst til bevægelse. Jeg har lidt økonomiske begrænsninger ift. træning, men heldigvis kan jeg gå og cykle.

“

Kvinde, 51 år

Erfaringer og overvejelser

- Digitalisering af spørgeskemaer
 - Sikre større svarprocent generelt
 - Besvarelse fra frafaldne deltagere
 - Større sikkerhed for besvarelser ved opfølgning
- Øget aktivitet og bevægelse
 - Hvordan fremmes eller understøttes deltagernes lyst til aktivitet og bevægelse?
- Nysgerrighed omkring kønsfordeling
- Nysgerrighed omkring frafald

- Søge efteruddannelse for undervisere
- Professionel sparring for at kvalificere tilbuddet
- Tager tid for underviserne at blive fortrolige med redskaberne
- Kræver (mange) ressourcer at udvikle tilbud og opnå egne erfaringer