

# Forebyggelsespakke Overvægt

Oplæg for Sund By Netværket  
Temagruppen "Kost og fysisk aktivitet"  
12. september 2013



Sundhedsstyrelsen

Forebyggelse og Borgernære Sundhedstilbud

Tatjana Hejgaard [thv@sst.dk](mailto:thv@sst.dk)

# Baggrund – hvorfor skal overvægt forebygges?

- Overvægt er sundhedsskadelig. De helbredsmæssige konsekvenser stiger med øget grad af overvægt
- Overvægt, og især svær overvægt, er associeret med en øget risiko for at udvikle sygdom
  - Type 2-diabetes, hjertekarsygdom, flere former for kræft, søvnapnø, ledsmerter i vægtbærende led, psykiske problemer og reproduktionsproblemer
- Overvægt, og især svær overvægt, hos børn har både fysiske og psykiske konsekvenser
  - I barndommen fylder de psykosociale problemer mest
    - Mobning og drilleri, lavere selvværd og ringere livskvalitet
  - Hos børn med svær overvægt kan fysiske komplikationer
    - Type 2-diabetes, forhøjet blodtryk, ledsmerter og leverpåvirkninger, opstå allerede i barndommen



# Formål – definition/afgrænsning

- Forebygge overvægt hos borgerne

- Skal ses i sammenhæng med:
  - Forebyggelsespakke Mad & måltider
  - Forebyggelsespakke Fysisk aktivitet
  - Forebyggelsespakke Mental sundhed

- Afgrænsning

- Omhandler fremme af normalvægt, forebyggelse af moderat overvægt blandt borgere med normalvægt og forebyggelse af svær overvægt blandt borgere med moderat overvægt ( $18,5 < \text{BMI} < 30$ )
- Omfatter ikke tilbud til borgere med svær overvægt
  - (Dækker fx 170 cm: 54-85 kg, 180 cm: 60-96 kg)



# Forebyggelsespakke Overvægt

- Fakta

- Forekomst ▪ Tabte leveår ▪ Brug af sundhedsvæsenet og udgifter ▪ Tal på sundhed i kommunen ▪ Kommunale omkostninger ▪ Lovgivning ▪ Evidens og vidensgrundlag ▪ Kommunernes erfaringer og muligheder ▪ SSTs generelle anbefalinger om hensigtsmæssig vægt

- Anbefalinger

- Rammer ▪ Tilbud ▪ Information og undervisning ▪ Tidlig opsporing

- Implementering og opfølgning

- Kompetencer ▪ Samarbejde og partnerskaber ▪ Monitorering og indikatorer ▪ Dimensionering af de anbefalede indsatser

- Litteratur og henvisninger

# Fakta: Ethiske udfordringer

- Individualisering af problemet
  - Erkend betydningen af og prioriter arbejdet med de samfundsmæssige rammer
- Mobning, diskrimination og stigmatisering af borgere med overvægt
  - Vær bevidst om risikoen for og konsekvenserne af diskrimination og stigmatisering
- Et snævert normalitetsbegreb
  - Borgere med overvægt er ikke unormale
- Aldersdiskrimination af ældre borgere
  - Overvægt blandt ældre bør også forebygges



## Forekomst: Overvægt og ulighed



- Tydelig social gradient i forekomsten af moderat overvægt - endnu større for svær overvægt
  - Jo færre års uddannelse, jo højere forekomst
  - Højere forekomst blandt arbejdsløse, efterlønsmodtagere og førtidspensionister end blandt beskæftigede
- Den sociale gradient ses også blandt børn og unge
- Højere forekomst blandt visse etniske minoriteter
  - Større risiko for type 2-diabetes og hjertekarsygdom
- Borgere med psykisk sygdom, psykisk og fysisk handicap har særlig høj risiko for overvægt

# Evidens og vidensgrundlag

- Litteratursøgning ved biblioteket:
  - Systematiske reviews, rapporter (NICE, MTV, danske) og lign.

Litteraturen viser bl.a.:

- Beskeden viden om effektive indsatser til forebyggelse af overvægt
- God evidens for indsatser til forebyggelse af overvægt i skolen
- Moderat evidens for indsatser (kost og fysisk aktivitet), der kan reducere vægtøgning under graviditet
- Desuden anbefalinger, som SST vurderer som hensigtsmæssige i en samlet forebyggelsesindsats



# Kommunens erfaringer og muligheder

- Kommunale sundhedstjeneste har arbejdet med børn og unge med overvægt i mange år
- Overvægtsprojekter bl.a. med satspuljefinansiering
- Praktisk erfaring med gode rammer for fysisk aktivitet og sunde mad- og måltidsvaner ved anlæg og i institutioner
- **Styrket indsats:**
  - Udvikling, monitorering, dokumentation og evaluering af nye og eksisterende ordninger
  - Samarbejde på tværs af kommunale forvaltninger og arenaer
  - Tværkommunalt og -sektorielt samarbejde om udvikling af systematiske indsatser til forebyggelse af overvægt, hvor borgerperspektivet inddrages
  - Indsatser relevante og tilgængelige for socialt sårbare og udsatte borgere





# Anbefalinger - Rammer

- Arenaer: Dagtilbud, skole, fritidsordninger, bosteder og -former samt aktiverings- og samværstilbud (ældre)
- Politikker og handleplaner
- Fokus på: Sund mad, øget fysisk aktivitet samt kultur og omgivelser der fremmer sund mad og fysisk aktivitet samt trivsel (forebygge mobning, social isolation og stigmatisering)
- *(G) Forebyggelse af overvægt i skoler og fritidsordninger*
- *(G) Forebyggelse af mobning og stigmatisering relateret til overvægt i dagtilbud, skoler og fritidsordninger*



# Anbefalinger – Tilbud

- Børn (førskole- og skolebørn samt unge):
  - Sundhedsplejen og skolesundhedstjenesten
    - Tilbud til førskolebørn med moderat overvægt (*G*)
    - Tilbud til skolebørn med moderat overvægt (*G*)
    - Tilbud til unge med moderat overvægt (*U*)
  
- Voksne:
  - Kommunen (uspecificeret), sundhedsplejen (graviditetsbesøg), hjemmesygeplejen og kommunale arbejdspladser
    - Tilbud til voksne med moderat overvægt, primært efter henvisning (*U*)



# Anbefalinger – Tilbud

- Ved behov henvises til udredning i almen praksis el. sygehus
- Varierende grader af samarbejde mellem kommunal sundhedstjeneste, almen praksis og andre aktører (fx dagtilbud og sundhedscenter)
- *(U) Tilbud til voksne med moderat overvægt, primært efter henvisning*
  - *Skal også tilgodese særlige målgrupper:  
Nye mødre, etniske minoriteter, psykisk syge samt fysisk og psykisk handikappede*



# Anbefalinger – Information og undervisning

- Information via kommunens hjemmeside, sundhedscenter mm. om vægt og helbred samt liste over tilbud til moderat overvægtige i kommunen og regionen
- Undervisning: Den kommunale sundhedstjenestes konsulentfunktion (dagtilbud), sundhedsundervisning (folkeskolen) og sundhedssamtale (ungdomsuddannelser)
- *(G) Den kommunale sundhedstjenestes konsulentfunktion i dagtilbud*
- *(G) Sundhedsundervisning i skolen*



# Anbefalinger – Tidlig opsporing

- **Førskolebørn:**
  - Almen praksis og sundhedsplejerske understøttet af dagtilbud og tandlæger
- **Skolebørn:**
  - Skolesundhedstjenesten (ind-/udskoling/midt i skoleforløbet) understøttet af tandlæger
- **Voksne:**
  - Sundhedsprofessionelle i kommunen understøttet af andre kommunale medarbejdere (fx jobcenter og væresteder)
- **Børn, unge, voksne:**
  - Ansatte på bosteder og -former samt på aktiverings- og samværstilbud
- *(G) Opsporing af voksne med overvægt eller risiko for overvægt*



# Implementering og opfølgning



## ▪ Samarbejde

- i kommunen, mellem kommuner og med regionerne er afgørende for en effektiv forebyggende indsats overfor overvægt
- mellem kommuner (gerne flere) og forskningsinstitutioner ift. dokumentation, evaluering og på sigt styrket vidensgrundlag
- med frivillige foreninger samt aftenskoler om tilbud til borgere med moderat overvægt



## ▪ Monitorering

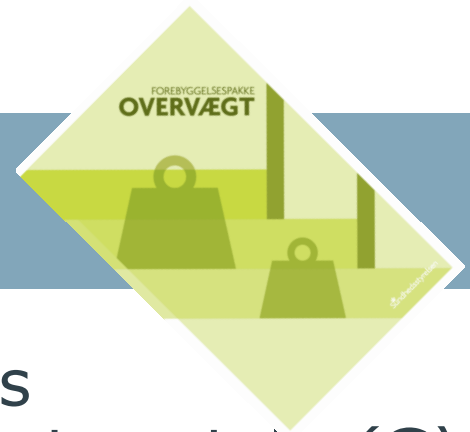
- Viden om effektive forebyggelsesmetoder på overvægtsområdet er sparsom → systematisk dokumentation, monitorering og evaluering (med forskere) af de kommunale indsatser VIGTIG for styrket vidensgrundlag samt udvikling og forbedring af forebyggende indsatser og tilbud

# Brug af pakken



- Afgrænsninger, kun forebyggelse
  - Fremtidigt løft af opgaver omkring borgere med svær overvægt
- Børn i fokus – sundhedsplejens indsats
- Tilbuddenes indhold og elementer er ikke konkrete
  - Ny viden og evidens
  - Kommunernes egen beslutning
- Inddragelse af "nye" medarbejdergrupper ifm. opsporingen - understøttende
  - Fx jobcentre og tandlæger

## Nyt ift. at løfte opgaven



- Opsporing via sundhedsplejersken hos familier med børn i første leveår - vægtsamtale (G)
- Opfølgende tilbud - vejledning af familien (G)
- Opsporing ifm. de forebyggende hjemmebesøg (ældre) (G)
- At lægge vægt på 3-årsbesøget (U)
- At have tilbud til voksne med moderat overvægt (U)