

# Det Syddanske Overvægtsinitiativ

## Livsstilspakken

Evaluering efter tre måneder



August 2021

## Indledning

I september 2020 startede Det Syddanske Overvægtsinitiativ (SDOI) på Sydvestjysk Sygehus (SVS). Denne evalueringsrapport er en tillægsrapport til evalueringsrapporten for hele initiativet: *Syddansk Overvægtsinitiativ – Evaluering efter seks måneder*<sup>1</sup>. I denne rapport uddybes evalueringen af Livsstilpakken efter de første tre måneder. Evalueringen af Livsstilpakken blev fortaget på samme tid som seks måneders evalueringen af hele initiativet. Livsstilpakken har forskud opstart set i forhold til opstart af screeningen, da deltagerne først gennemgår screening og svarambulatorie, inden de kan henvises videre til Livsstilpakken.

## Baggrund og formål

### Syddansk Overvægtsinitiativ

På trods af et massivt fokus på forebyggelse og behandling er svær overvægt i vækst, både hvad angår hyppighed og graden af overvægt. Fra 2010 til 2017 er andelen af voksne mennesker i Danmark med overvægt (BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>) således steget fra 48,8 % til 51,0 %, mens andelen af populationen med svær overvægt (BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>) er øget endnu hurtigere fra 13,6 % til 16,8 %. Det er derfor afgørende at målrette indsatsen mod personer med, eller i øget risiko for at udvikle, overvægtsrelateret sygdom ved en fokuseret og individualiseret tilgang. SDOI er udviklet af Medicinsk Afdeling på SVS og i et samarbejde med de alment praktiserende læger, kommunerne og psykiatrien.

Formålet med SDOI er at tilbyde en systematisk og fokuseret udredning og behandling af mennesker med overvægt og fedme. Med initiativet ønskes det at flytte fokus fra vægten alene til i højere grad at fokusere på manifesterede eller truende fedmerelaterede komplikationer. Derved bliver det muligt at reducere forekomsten og alvorligheden af fedmerelateret sygdom og at ændre prognosen for mennesker med overvægt og fedme.

Initiativet vil gennem en systematisk opsamling af viden bidrage til øget viden for forståelse af overvægt og fedmes betydning for sygdom og sundhed og vil tilvejebringe ny viden om prognostiske faktorer for udvikling af fedmerelateret sygdom ved en opfølgning af alle screenede personer hvert femte år.

### Målgruppe

Personer der kan henvises til SDOI er:

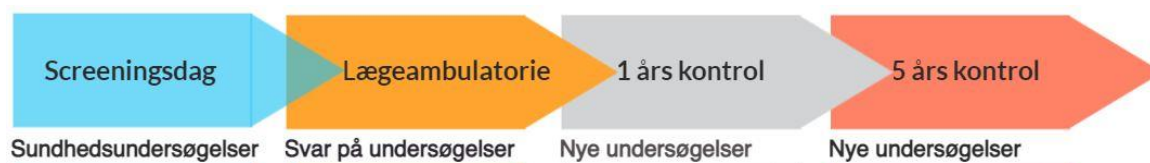
- Personer med BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>
- Alder mellem 18 og 60 år (begge inklusive)
- Adresse i SVS's optageområde

### Forløb i Syddansk Overvægtsinitiativ

I SDOI udføres der undersøgelser for bl.a. diabetes, søvnapnø, fedtlever, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, hjerteundersøgelser m.v. Personer der henvises til SDOI, vil med deres indkaldelsesbrev modtage spørgeskemaer, der elektronisk besvares forud for screeningsdagen. Spørgeskemaerne

<sup>1</sup> Det Syddanske Overvægtsinitiativ – Evaluering efter seks måneder, februar 2021 (v2), Sydvestjysk Sygehus, <http://svs.dk/wm530070>

omhandler bl.a. vægthistorik, kost, holdning til mad og bevægelse, overvægtsrelateret livskvalitet samt spørgeskemaer relateret til kendte følgesygdomme til overvægt. På selve screeningsdagen vil en sygeplejerske følge deltageren og der gennemføres undersøgelser og målinger for at screene for eventuelle overvægtsrelaterede sygdomme. Deltageren vil igen møde på sygehuset 2-3 uger efter, hvor en læge gennemgår undersøgelse og efter behov henviser deltageren til øvrige relevante afdelinger, samt i dialog aftaler deltagerens videre forløb. Ved overvægtsrelaterede fund tilbydes deltagelse i Livsstilspakken. Alle deltagere indkaldes igen til en mindre screeningsundersøgelse efter 1 år og igen til en fuld screening efter 5 år (figur 1).



Figur 1: Deltagerens forløb i SDOI

## Livsstilspakken

Livsstilspakken i SDOI varetages af diætister og fysioterapeuter, i et samarbejde mellem Medicinsk Afdeling og Fysio- og Ergoterapi Afdelingen på SVS.

### Forløb

Deltagere i SDOI med overvægtsrelateret sygdom tilbydes deltagelse i initiativets Livsstilspakken. Det gælder personer med diabetes, prædiabetes, forhøjet kolesterol, søvnapnø, fedtlever, polycystisk ovariesyndrom samt betydende smerteproblematik. Personer der nok er overvægtige, men er uden overvægtsrelateret sygdom informeres om de eksisterende kommunale tilbud.

Forløbet i Livsstilspakken strækker sig over 1 år med både individuelle samtaler og gruppesamtaler ved initiativets diætist og fysioterapeut (figur 2).

- 🕒 **Første dag:** Livsstilspakken starter med indledende samtaler for deltageren ved initiativets diætist og fysioterapeut. Der anbefales korte intervaller mellem disse samtaler
- 🕒 **3 måneder:** De første 3 måneder i Livsstilspakken går hovedsaglig med individuelle samtaler. Efter ca. 1-1½ måned starter deltageren sideløbende i et gruppeforløb.
- 🕒 **6 måneder:** Efter 6 måneder er der en opfølgende individuel samtale. På dette tidspunkt har deltageren også været igennem 6 gange med undervisning i gruppeforløbet.
- 🕒 **9 måneder:** Efter 9 måneder er der en opfølgende samtale. Efter deltageren har afsluttet gruppeforløbet planlægges der individuelle samtaler efter behov.
- 🕒 **12 måneder:** Efter 1 år afslutter deltageren sit forløb i Livsstilspakken. Der tages stilling til det videre forløb.



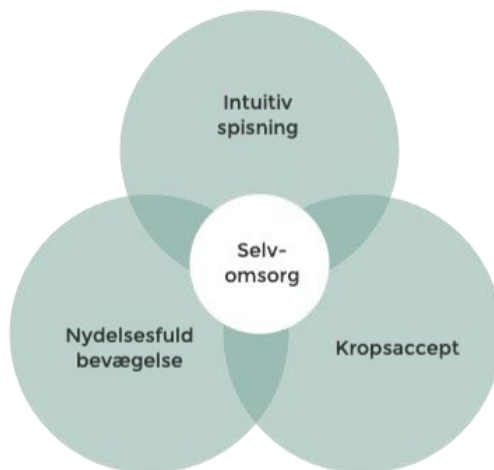
Figur 2: Deltagerens forløb i Livsstilspakken

## Vægtneutral sundhed

Tilgangen i Livsstilspakken er at arbejde med vægtneutral sundhed, hvor der ikke er fokus på at præstere et vægttab, men at øge den enkelte deltagers sundhed. Deltageren får mulighed for både at få individuelt sparring og coaching, men også mulighed for at lære af andre deltagere, der måske møder – og har erfaringer med - samme udfordringer.

Fokus i Livsstilspakken er at møde deltageren, der hvor de er i deres liv. Der arbejdes med at øge deltagerens mentale sundhed og forbedre relevante sundhedsmarkører. Fundamentet i Livsstilspakken er de tre kerneområder: *Intuitiv spisning*, *kropsaccept* og *nydelsesfuld bevægelse* (figur 3). Tankerne bag disse fokusområder er at hjælpe deltageren i en retning mod:

- 🔗 Færre urealistiske regler omkring mad og i stedet have mere fokus på lette, sunde, holdbare madvaner - *intuitiv spisning*
- 🔗 At lære personen at slutte fred med negative tanker om krop og udseende - *kropsaccept*
- 🔗 At finde frem til nydelsesfulde aktivitetsvaner, der kan varetages over længere tid – *nydelsesfuld bevægelse*



Figur 3: Vægtneutral sundhed

## Evaluering

Evaluering af Livsstilspakken blev gennemført ved fremsendelse af et elektronisk spørgeskema om livsstilsforløbet, som alle deltagerne i Livsstilspakken modtog efter de første tre måneder af deres forløb. Derudover blev deltagerne ved deres tre måneders samtale i Livsstilspakken adspurgt om skriftlig samtykke til at en udviklingsterapeut fra Fysio- og Ergoterapien på SVS måtte kontakte dem telefonisk med henblik på telefoninterview omhandlede deres forløb i Livsstilspakken. Udviklingsterapeuten har ikke deltaget i forbindelse med deltagerens forløb i Livsstilspakken og har derfor ikke kendskab til deltagerne på forhånd.

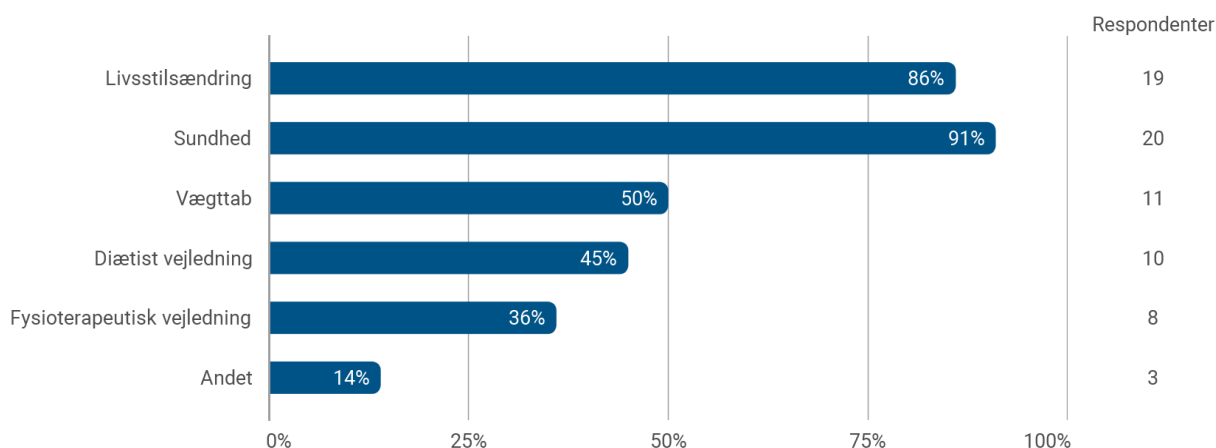
Deltagerne i Livsstilspakken blev tilfældigt kontaktet og medvirkede i et telefoninterview med udviklingsterapeuten som interviewer. Interviewene var semistrukturerede, hvor spørgsmålene blev foretaget ud fra en interviewguide, med mulighed for intervieweren at styre interviewet, fx ved at variere og stille uddybende spørgsmål. Alle interviewene blev efterfølgende transskriberet og tematiseret. Vurdering af datamætning, hvor temaer i interviewene gentager sig og der ikke fremtræder nye aspekter, blev vurderet løbende, ud fra de temaer der kom frem i interviewene. Alle deltagere er anonymiseret og fremstår kun ved køn og alder.

## Deltagernes oplevelser af SDOI Livsstilspakken

I perioden september 2020 til og med marts 2021 deltog 66 personer i Livsstilspakken. Der var i alt 22 af deltagerne, der besvarede det udsendte elektroniske spørgeskema om evalueringen af Livsstilspakken efter de første tre måneder. Opsamling af data fra spørgeskemaet blev afsluttet i februar 2021. Derudover var der i alt ni deltagere, der indgik i interviewene om at evaluere deres forløb i Livsstilspakken. De ni deltagere var syv kvinder og to mænd i alderen 30 til 52 år. Interviewene blev foretaget i februar til marts 2021 og varede mellem 15 og 30 minutter.

### Begrundelse for deltagelse i Livsstilspakken

Deltagerne kunne i spørgeundersøgelsen angive en eller flere grunde til at de deltog i Livsstilspakken (figur 4). Det er primært sundhed og livsstilsændring, deltagerne angiver som begrundelse for deltagelse i Livsstilspakken. Derudover har ca. halvdelen af de deltagere, der besvarede spørgeundersøgelsen, ønske om et vægttab ved deres deltagelse i Livsstilspakken.



Figur 4: Min vigtigste grund til at deltage i Livsstilspakken var (angiv en eller flere muligheder)

Flere af de interviewede deltagere fortalte at de inden havde haft en forestilling om, hvad hele initiativet kunne tilbyde, og for mange var det stadig et ønske om vægttab, der var grunden til deres deltagelse. Derfor har de først været klar over Livsstilspakkens egentlige tilgang med vægtneutral sundhed, da de deltog ved de første samtaler med diætisten og fysioterapeuten. Deltagerne fortæller:

*”Selvfølgelig er det rart at vide, at man ikke står for at få en eller anden sygdom (...) det jeg kom for, var jo vægttab (...) det er jo selvfølgelig også rart at få at vide at man er sund og rask og nok skal klare den”*  
Kvinde, 51 år

*"Da jeg meldte mig til det, der troede jeg det var sådan noget vægttab"*

*Kvinde, 37 år*

*"Hvis du havde spurgt mig efter første dag, så havde jeg jo nok haft den der, hvor blev det der med at få en kostplan af, eller træningsprogram af (...) Men det er jo ikke det, der er meningen (...) jeg kan ikke sige, at jeg har manglet det (...) Det er en anden måde at gøre det her på"*

*Kvinde, 36 år*

Fokus på sundhed og livsstil er de grunde til at deltage, som flest af deltagerne har angivet i deres besvarelse. I interviewene fortæller en deltager:

*"Det drejer sig ikke meget om det du skal tage dig sådan, men selvfølgelig er det bedre hvis man lige har smidt noget (...) Men at det ikke er dét, det drejer sig om - det drejer sig om livsstilen"*

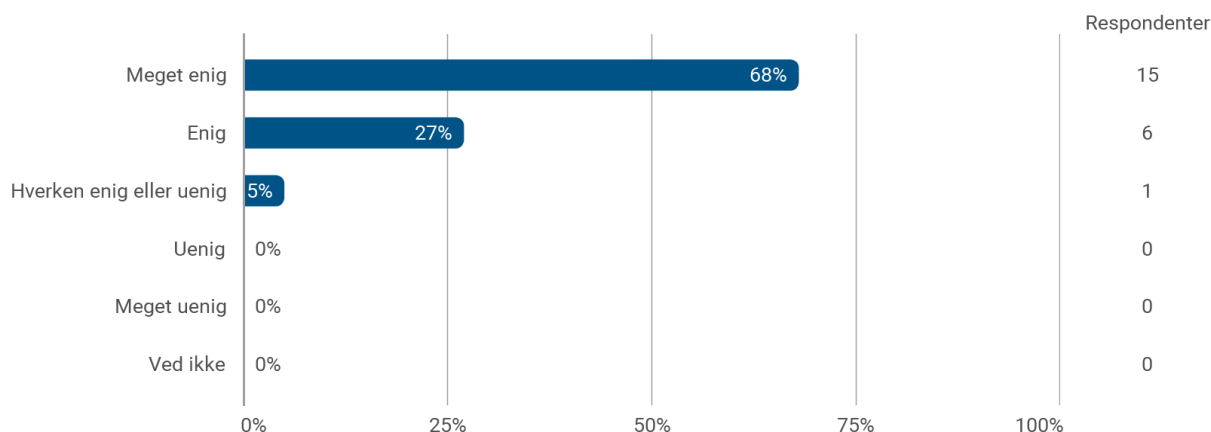
*Kvinde, 50 år*

## Opstart i Livsstilspakken

I spørgeundersøgelse angav deltagerne om de oplevede at opstartssamtalen var relevant ved diætisten og fysioterapeuten (figur 5). De fleste deltagere vurderer at opstartssamtalen har været meget relevant for dem, og ingen af deltagerne har vurderet at den ikke var relevant for dem. Kun én enkelt ud af de 22 deltagere, har vurderet det til *hverken enig eller uenig*. To af deltagerne skriver som kommentar til opstartssamtalen:

*"Som menneske kommer vi alle med forskellige ting i bagagen, og finder derfor samtalen relevant så diætist og fysioterapeut har et bedre udgangspunkt til at hjælpe og vejlede individuelt"*

*"Man følte sig tryk, og fik et god indblik i, hvad man gik ind til"*



Figur 5: Jeg oplevede opstartssamtalen i Livsstilspakken som relevant

Deltagerne gav i interviewene udtryk for at opstarten i Livsstilspakken var en god oplevelse, og det gav god mening for største delen af deltagerne at diætisten og fysioterapeuten sad sammen ved den første individuelle samtale. I interviewene uddyber deltagerne:

*"Jamen jeg synes det har været rigtig positivt, og det har givet mig en masse ny viden, som jeg ikke lige var klar over"*  
Kvinde, 30 år

*"Det har været super fint, det der med at man både snakker med fysioterapeut og en diætist, og egentlig også samtidig (...) så snakker man lidt om den ene del faktisk og så snakker man lidt om den anden, men de er begge to med indover"*  
Kvinde, 52 år

*"Jeg synes det var positivt, jeg kunne godt lide den attitude de havde (...) det var mit tempo"*  
Mand, 35 år

I interviewene kommer det frem, at opbygningen i initiativet giver deltagerne ro, ved at de først gennemgår screening og efterfølgende svarambulatoriet, så de kender til deres helbredstilstand inden de deltager i Livsstilspakken. Deltagerne fortæller:

*"Det har hjulpet mig, at jeg har haft de der undersøgelser først, og så den vej kommet over i Livsstilspakken. Fordi at de undersøgelser jeg har været igennem, og hvor jeg ligesom fik at vide (...) der er ikke noget man skal frygte indenfor den næste periode. Det har gjort, at jeg nok bedre kunne slappe af og arbejde med det som jeg har snakket fysioterapeuten og diætisten om"*  
Kvinde, 36 år

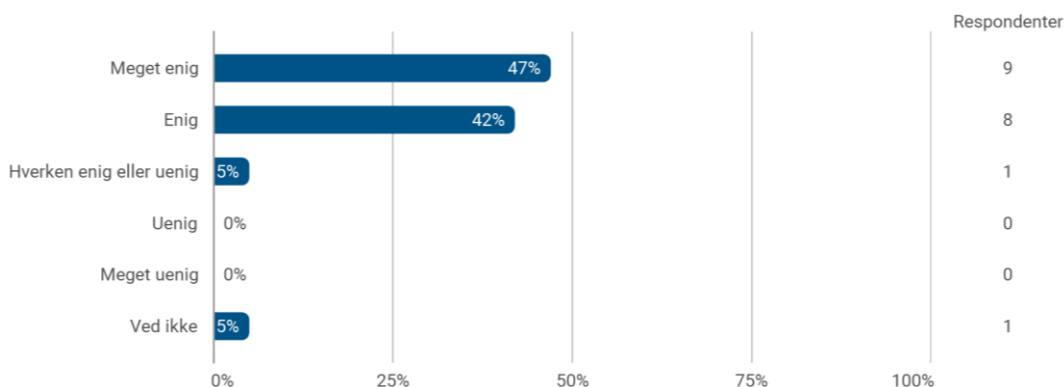
*"Fordi så finder man jo ud af (...) jamen der er ikke dét galt, som man egentlig går og er nervøs for er galt (...) Så var man ligesom blevet screenet inden du kommer ind"*  
Kvinde, 50 år

## Forløb i Livsstilspakken

Forløbet i Livsstilspakken er som beskrevet bygget op med både individuelle samtaler og gruppesamtaler. Nedenfor er deltagerne spurgt ind til oplevelsen af deres forløb i Livsstilspakken.

### Individuelle samtaler

Størstedelen af deltagerne har i spørgeskemaundersøgelsen besvaret at de oplever de at individuelle samtaler som relevante for dem (figur 6).



Figur 6: Jeg oplever de individuelle opfølgingsamtaler som relevante for mig

I interviewdelen beskrev deltagerne følgende omkring de individuelle samtaler:

*"Jeg synes, det der når man kommer ind og snakker med diætisten og fysioterapeuten, og man får nogle redskaber, hvad kan man gøre og hvad skal man ikke gøre (...) Jeg plejer at sige at man får et los i røven på en kærlig måde"*

*Kvinde, 50 år*

*"Altså nærmest fra dag et af, der synes jeg, har følt, at jeg godt har kunne sige alt til dem eller kunne åbne mig"*

*Kvinde, 52 år*

*"Man bliver simpelthen taget så godt imod, det er så positivt, og der er ikke noget dømmende"*

*Kvinde, 31 år*

I spørgeskemaundersøgelsen angav deltagerne at de overordnede oplevede at tiden mellem deres aftaler/besøg i Livsstilspakken var passende. Kun to af deltagerne angav, at der var for lang tid mellem deres aftaler/besøg. En deltager, der blev interviewet fortæller:

*"Og det har også været super fint, det der med at man i starten mødtes ret tit (...) altså fordi man også lavede nogle aftaler jo, og så var det rart nok at komme tilbage og sige, jamen det fungerede (...) eller det fungerede ikke"*

*Kvinde, 52 år*

## Gruppeforløb

Deltagerne angav at største delen af dem oplevede at gruppeforløbene var relevante for dem. Dog er der fire deltagere der har angivet *hverken enig eller uenig*, mens én deltager ikke oplevede det relevant og to angav *ved ikke* (figur 7). Som kommentarer til spørgeskemaundersøgelsen ved dette spørgsmål, har to deltagere skrevet:

*"Jeg synes der er et par stykker der "fylder" meget og føler ikke jeg får det hele med"*

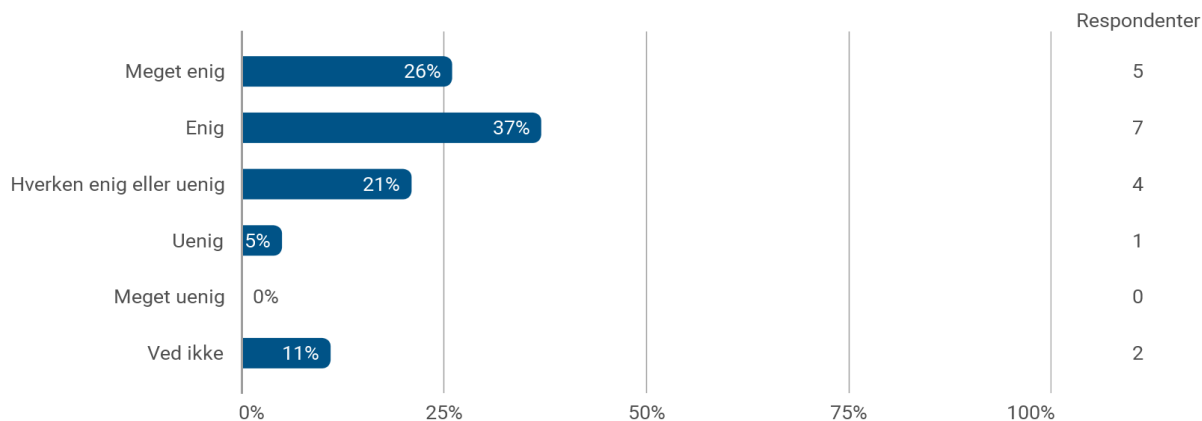
*"Jeg kunne måske godt have brugt, at der var en eller to, som man var jævnaldrende med. Det ville have givet mere mening for mig, så man også havde nogle af de samme udfordringer, så man kunne sætte sig ind det, end nogen der er en del år ældre end en selv"*

En deltager, der blev interviewet, mener at det kan være grænseoverskridende at deltage i gruppeforløbet og fortrækker de individuelle samtaler, hun fortæller:

*"Det er nok også fordi jeg ikke er så åben omkring hvordan jeg har det"*

*Kvinde 36 år*





Figur 7: Jeg oplever gruppeforløbet i Livsstilspakken som relevant for mig

I interviewundersøgelsen beskrev flere af deltagerne hvordan de oplevede at være samlet flere til samme seance i gruppeforløbet. Deltagerne beskrev blandt andet hvordan de oplevede forståelse og være i samme situation omkring deres overvægt. Deltagerne fortæller:

*Jamen det var da fint at være sammen med de andre, så man ikke bare sad alene. Altså høre hvordan de andre kæmper også. Og hører, at man er jo ikke den eneste i det.*

*Mand, 46 år*

*"Fordi jeg kan godt lide det der med, at I de grupper man sidder i, jamen der sidder folk med nøjagtig samme situation, som en selv (...) Hvor man kan åbne op og være ærlig og så blive mødt af folk der faktisk forstår en"*

*Kvinde, 30 år*

*"Man kan dele noget erfaring, for hvad de andre de har været igennem, og, også ligesom få et socialt netværk, og ligesom kan støtte hinanden"*

*Mand, 35 år*

Deltagerne fortæller også om den undervisningsdel, der er på gruppeforløbene ved diætisten og fysioterapeuten. En deltager siger:

*"Jamen jeg synes det har været så fantastisk. Jeg har glædet mig til at jeg skulle afsted hver gang, fordi der kom nogle rigtig gode relevante informationer, som der også gav ro på for en der vejer for meget, og jeg synes bare at den måde der talt til en på og sådan, det er ligeværdigt (...) Og så det der med at man kan sidde og diskutere med fem andre og så sundhedspersonalet (...) man er i samme båd, det synes jeg bare er fantastisk og det er så givende"*

*Kvinde, 30 år*

Oplevelsen af undervisningen var ikke den samme hos alle deltagerne, en deltager fortæller:

*"Det har været fint nok, jeg synes måske bare at det der power point der, de havde med, det var sådan lidt, vi ved jo godt alt det her"*

*Kvinde, 37 år*

Derudover var der flere deltager der påpegede at flere forskellige aktiviteter kunne inddrages i gruppeforløbene. Flere efterspurgte fx fysisk aktivitet som gåture, træning eller svømning i gruppen, hvor de beskriver følgende:

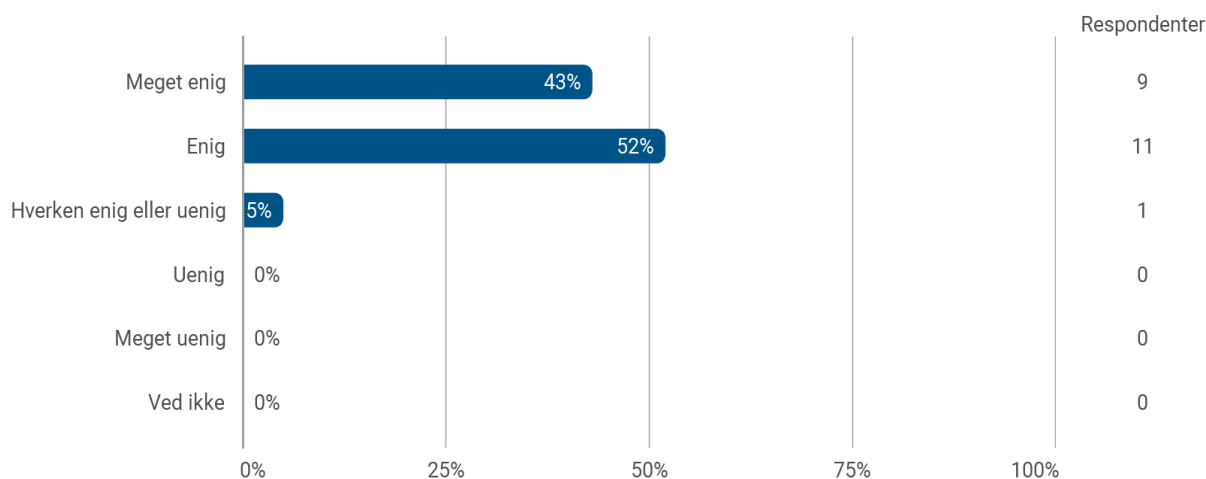
*”Jamen for eksempel en gang om måneden, at holdet mødtes inden og så at vi gik over, og at de kunne vise os noget på nogle maskiner. At man ligesom lavede noget”*  
Mand, 46 år

*”Hvis man måske kunne få en aftale med Svømmestadion Danmark (...) så kunne man måske lave noget hold dernede. Hvor det kun er dem der måske har lidt ekstra på bagen eller er erotisk buttet (...) fordi det er måske også det der afskrækker folk fra at gå i svømmestadion, det er, at hvis der er andre mennesker på det hold”*  
Kvinde, 50 år

Gruppeforløbet måtte efter 1-2 afholdte mødegange holde pause pga. Covid-19 epidemien og nedlukning i vinteren 2020-2021.

### Plan og mål med forløb

I alt 95 % af deltagerne har i spørgeundersøgelse været meget enige eller enige i at der blev fulgt op på deres mål under deres forløb i Livsstilspakken (figur 8).



Figur 8: I Livsstilspakken bliver der fulgt op på mine mål

I interviewdelen beskriver deltagerne at de selv deltager i målsætningerne og på den måde ikke oplever at noget bliver besluttet, uden det er deres egen beslutning. Deltagerne fortæller:

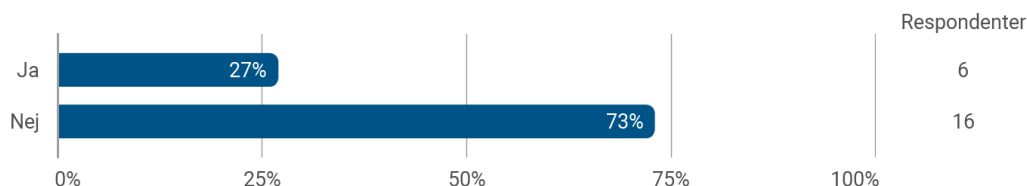
*”Det var en rigtig god måde de gjorde det på (...) at de spurgte meget ind til, hvad jeg følte, kunne holde til, og hvad jeg gerne ville (...) og så bare opfordre mig til at gøre det, det var ikke sådan noget med man fik et kryds i kalenderen, hvis man ikke gjorde det”*  
Kvinde, 52 år

*”Det er ikke sådan noget med nu skal du, nu skal du, nu skal du (...) Hun spørger, er det en mulighed (...) Så sagde jeg, det er det”*  
Kvinde, 50 år

*"Jamen jeg er ekstremt positiv overrasket over, hvor lidt det egentlig har påvirket min hverdag (...) den måde det er blevet taget på, der er det taget i små skidt, og det er taget i et tempo jeg kunne følge med i"*  
Mand, 35 år

## Pårørende

En overvejende del af deltagerne i spørgeundersøgelse ønskede ikke at medbringe deres pårørende til de individuelle samtaler. Ca. en fjerdedel af deltagerne mente dog, at det ville have været relevant for dem, at deres pårørende kunne deltage (figur 9).



Figur 9: Det ville være relevant for mig at medbringe min pårørende til de individuelle samtaler

I interviewene var det ligeledes største delen af deltagerne, der ikke fandt det relevant for dem at medbringe deres pårørende til samtalerne. En deltager beskriver:

*"Altså lige sådan umildbart så vil jeg måske tænke at det er sådan lidt grænseoverskridende på en eller anden måde, og jeg tror man vil tænke sådan mere over hvad man også får sagt, til de møder der er"*  
Kvinde, 30 år

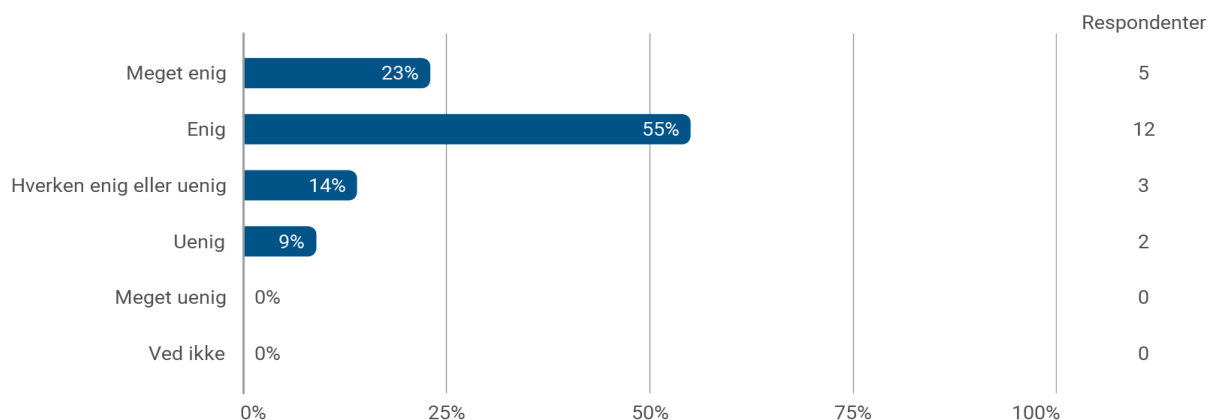
Men nogle deltagere kan også se fordelene ved at de pårørende bliver inddraget mere i forløbet, to deltagere siger:

*"Jeg havde jo min mand med til den første samtale (...) Og for vores forhold derhjemme, har det været rigtig godt (...) Fordi han siger også, at han ville da også have tænkt nogle tanker, hvis han ikke havde vidst hvad formålet var (...) Så jeg synes, for os har det i hvert fald en rigtig god effekt"*  
Kvinde, 36 år

*"Det kunne da godt være det havde været rart (...) I forhold til de ting jeg sådan fandt ud af om mig selv undervejs, så kunne det måske have været fint nok, at den pårørende havde siddet der, og hørt med"*  
Kvinde, 52 år

## Vægtneutral tilgang

I spørgeskemaundersøgelsen mente størstedelen af deltagerne at initiativets tilgang med vægtneutral sundhed var relevant for dem. Dog var der tre deltagere der svarede *hverken enig eller uenig* til udsagnet, mens to deltagere var uenige i at initiativet tilgang var relevant for dem (figur 10). I kommentarerne kom det også til udtryk, at der blev set på tilgangen med vægtneutral sundhed med forskellige øjne. En deltager beskriver at ønsket var vægttab, men en anden skriver at vedkomne var af den overbevisning før start, at det mest handlede om vægttab.



Figur 10: Initiativets tilgang til at det ikke handler om vægttab, er relevant for mig

Den vægtneutral tilgang møder i interviewdelen overvejende positive kommentarer, men der er stadig deltagere, som har svært ved at fjerne fokus for vægten. En deltager fortæller:

*”Altså, det kan jo så godt være, at lægen så siger, det er ikke nogen problemer (...) Men som jeg siger, jeg er bare blevet for stor, til at bare kunne sige, når jamen altså, så lever jeg bare videre som jeg gør”*

*Kvinde, 51*

Flere deltagere beskriver det også som en lettelse, at fokus er fjernet fra deres vægt og har fokus på andre sundhedsaspekter. Deltagerne fortæller:

*”Jeg synes det er mega befriende (...) Der er bare fokus på, at man skal have lov til at leve - altså alt er tilladt. Om du så vejer 140, og så har en sund krop på den måde, eller om du vejer 80 og så har en sund krop på den måde - det betyder ikke så meget (...) Så jeg synes det er rart endelig at møde noget personale, der ikke bare kigger på vægten”*

*Kvinde, 30 år*

*”Det her med at få et andet syn på det, og få den her ro indeni med, at ligesom man kan være tyndfed, så kan man også være tyk og sund”*

*Kvinde, 31 år*

*”Og man sådan har lært at sige: Nej, jeg har ikke tabt mig i den her uge, men det var simpelthen heller ikke det, der var meningen. Men jeg har til gengæld trænet tre gange om ugen á ti minutter, jeg ville ellers have ligget på sofaen”*

*Kvinde, 36 år*

*”Jeg har ikke sådan tabt mig noget, jo nogle kilo, men hold da op hvor er jeg blevet bevidst om min kost - ikke at give sig selv dårlig samvittighed, når man så spiser noget der er usundt, og så alligevel prøve at vælge de rigtige ting”*

*Kvinde, 52 år*

## Accept og forståelse

I interviewundersøgelsen kommer det flere gange frem, hvordan deltagerne flere gange arbejder med at acceptere deres krop og ligeledes også accept og forståelse fra omverdenen. Overvægten er for mange af

deltagerne årsag til skam og skyldfølelse, hvor de fleste beskriver det som at dunke sig selv i hovedet og sige: "Hvis jeg bare tager mig sammen, så kan jeg tabe mig". Deltagerne fortæller:

*"Man er flov over, at man ser ud som man gør"*

*Kvinde, 36 år*

*"Man skal komme overens med sin krop og man skal ikke gå hele tiden og give sig selv dårlig samvittighed (...). At stå på vægten hele tiden og dunke sig selv oveni hovedet, og føle at man burde være noget andet, end man egentlig var"*

*Kvinde, 52 år*

*"Fordi der ikke er så meget fokus på, at jamen nu skal du tabe dig, nu skal du tabe dig, nu skal du tabe dig. Og du bliver ikke gokket i hovedet, hvis du ikke lige har tabt dig"*

*Kvinde, 50 år*

*"Jeg møder folk der er ligesom mig, og møder et sundhedspersonale der ikke ser ned på mig, for det har jeg desværre mødt rigtig meget af (...). Jeg føler, at jeg får det bedre med mig selv. Jeg tænker ikke så meget over det og tænker heller ikke så meget over vægten mere (...). jeg synes bare, det der med at man spiser hvad man vil og så kan man komme ud og røre sig, og gå en tur hver dag, og så føle at man faktisk gør noget godt for kroppen"*

*Kvinde, 30 år*

*"Man føler ikke at man bliver set ned på (...). jeg er måske meget selvironisk, hvor andre tænker, det kan man da ikke sige om sig selv (...). men det er måske også bare en måde at komme igennem det på, fordi jeg tænker (...). man bliver bare irriteret når folk altid kigger på en og siger, ej prøv at se hende der"*

*Kvinde, 37 år*

## Frafald

I juli 2021 blev der lavet en opgørelse over begrundelser for frafald i Livsstilspakken. Det viste sig at største delen af frafaldet i Livsstilspakken skyldes at deltagerne stopper efter eget ønske eller henvises til bariatrisk kirurgi (tabel 1).

Tabel 1: Frøfald i Livsstilspakken

| Årsag  | Frafald (antal) | Frafald (%) |
|--|-----------------|-------------|
| ☉ Afsluttet efter eget ønske (gravid, allerede sund livsstil, forsætte på egen hånd, ønsker ikke livsstilsændring mv.) | 9               | 23,7 %      |
| ☉ Henvist til bariatrisk kirurgi   | 8               | 21,1 %      |
| ☉ For tidskrævende   | 4               | 10,5 %      |
| ☉ Ønske om vægttab   | 4               | 10,5 %      |
| ☉ Ønske om forløb kommune  | 3               | 7,9 %       |
| ☉ Ikke målgruppen  | 3               | 7,9 %       |
| ☉ Udeblivelser   | 3               | 7,9 %       |
| ☉ Ingen årsag noteret  | 4               | 10,5 %      |

## Konklusion og videre udvikling

Der har været mange positive tilbagemeldinger i evalueringsrapporten af Livsstilspakken baseret på spørgeundersøgelsen og interviewene. Samtidige er der flere opmærksomhedspunkter, som der skal tages hånd om i livsstilspakken.

Syddansk Overvægtsinitiativ har en opgave med at formidle hensigten med hele initiativet, om ikke gøre tykke mennesker tynde, men gøre syge mennesker raske. Dertil bliver det også en opgave at formidle den tilgang med vægtneutral sundhed, der ligger i Livsstilspakken. De første deltagere, som har medvirket i initiativet og Livsstilspakken, giver udtryk for at de først ved samtalerne finder ud af hvilken tilgang der arbejdes ud fra.

I maj 2021 blev Fælles Beslutningstagning<sup>2</sup> indført som redskab i Syddansk Overvægtsinitiativ. Fælles Beslutningstagning er en model der implementeres på sygehusene i Region Syddanmark, hvor deltageren og sundhedspersonalet i forening træffer en beslutning om det videre forløb, som deltageren foretrækker. I form af en samtalemodel og et beslutningsstøtteværktøj (Beslutningshjælperen) er det hensigten at deltagerne, i fællesskab med sygeplejersken, skal vælge deres videre forløb efter deres samtale i svarambulatoriet ved lægen. Det er formålet at deltagerne derved vælger den beslutning, der giver mest mening for dem. På et bedre oplyst grundlag, er det målet at flere deltagere træffer den bedste beslutning for dem. Det vil fx gælde de deltagere der primært ønsker vægttab, de vil oplyses om andre muligheder, da Livsstilspakken ikke vil være fyldestgørende for dem som forløb.

Livsstilspakken er bygget op om de individuelle samtaler samt de gruppeforløbet, som foregår i det første halve år af deres forløb. I evalueringen var der blandet tilbagemeldinger om gruppeforløbet. Dette specielt ift. deltagerens egne præferencer og ønske om at deltage i gruppeforløbet, samt hvad det bør indeholde. For at målrette indsatsen i gruppeforløbet i højere grad, kan det være nødvendigt at se isoleret på denne del af forløbet.

I evalueringen ser vi stor tilfredshed med Livsstilspakken og den måde forløbet er bygget op på. Det er tydeligt at flere deltagere skal blive fortrolige med den vægtneutrale tilgang, hvor det handler om ikke at have fokus på vægten, men på sundhed og egen omsorg, i form af intuitiv spisning, kropsaccept og nydelsesfuld bevægelse.

Efter et år med Livsstilspakken foretages endnu en evaluering af deltagerens oplevelse af deres forløb i Livsstilspakken.

## Rapportudarbejdelse og kontakt

Udarbejdet af Susanne Sillesen Skøtt i samarbejde Nina Drøjdahl Ryg, ledelse og medarbejdere i SDOI og deltagere i Livsstilspakken

Henvendelser vedrørende denne rapport: Susanne Sillesen Skøtt, udviklingsterapeut, Fysio- og Ergoterapi, Sydvestjysk Sygehus, e-mail: [susanne.sillesen.skott@rsyd.dk](mailto:susanne.sillesen.skott@rsyd.dk)

---

<sup>2</sup> Center for Fælles Beslutningstagning, Region Syddanmark <https://www.cffb.dk/>