

# Övervikt

– praktisk behandling och handledning inom primär- och företagshälsovården!



- **Aktuell forskning kring övervikt och fetma**
- **Metabola syndromet, övervikt och motion ur ett medicinskt perspektiv!**
- **Så här kan du arbeta aktivt med livsstilsförändringar gällande kost och motion!**
- **Viktnedgång med hjälp av KBT – konkreta redskap!**
- **Handledarutbildning – så här kan du arbeta med överviktspatienter!**

Liselotte Kuehn  
vårdutvecklingsledare  
Karolinska Universitetssjukhuset

Joanna Uddén Hemmingsson  
med dr, överläkare  
Capio S:t Görans sjukhus

Mattias Damberg  
med dr, docent  
Citypraktiken

Erik Hemmingsson  
beteendevetare, med dr  
Karolinska Universitetssjukhuset

**Citat från tidigare deltagare:**  
*Jättebra innehåll – på helt rätt nivå!  
Vilka engagerade och bra föreläsare!  
Mycket bra med konkreta råd och aktuell forskning!  
Inspirerande!*

**13–14 mars 2012, Stockholm**

Övervikt är ett växande problem och grunden för många av våra vällevnadssjukdomar som metabola syndromet, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar. Att arbeta med överviktspatienter ställer stora krav på dig inom primär- och företagshälsovården. Du bör hålla dig uppdaterad inom det senaste, kunna svara på frågor om kost och motion samt hjälpa och stödja patienten med sin livsstilsförändring.

Under utbildningsdagarna får du ta del av det senaste inom aktuell forskning och olika behandlingsmetoder samt konkreta redskap för att arbeta med överviktsbehandling, både enskilt och i grupp.

Utbildningen **Övervikt** vänder sig till dig som arbetar som distriktssköterska, mottagningsköterska eller företagssköterska med överviktspatienter inom primär eller företagshälsovården.

Första utbildningsdagen får du ta del av medicinska föreläsningar, aktuell forskning och senaste nytt. Du får lyssna till erfarna och kunniga föreläsare:

- **Joanna Uddén Hemmingsson**, överläkare, föreläser om de senaste forskningsresultaten kring övervikt och fetma, bl.a. tar hon upp sambandet mellan övervikt och cancer. Vidare går hon in på vilka behandlingsalternativ som finns, både kirurgiska och medicinska samt berättar om hur de arbetar i team på Capio S:t Görans överviktsenhet.
- **Mattias Damberg**, läkare som arbetar med livsstilsfrågor tar upp övervikt ur ett fysiologiskt perspektiv. Han föreläser bl.a. om metabola syndromet och hur det fungerar i kroppen. Vidare delger han hur sambandet ser ut mellan stress, sömn och övervikt. Vilken kost är "bäst" för överviktiga? Mattias reder ut begreppen kring de olika kostlärorna och vilka kostråd som finns att ge.
- **Erik Hemmingsson**, beteendevetare som forskar i överviktsbehandling med fysisk aktivitet, tar i sin föreläsning upp hur stillasittande tid, livsstil och gener påverkar och påverkas av övervikt. Vidare delger han hur ökad fysisk aktivitet kan användas som behandling mot övervikt samt hur du kan arbeta för att få patienterna mer fysiskt aktiva.

Andra dagen får du handledarutbildning i praktisk behandling av överviktspatienter. Dagen leds av **Liselott Kuehn**, överviktsexpert och leg sjuksköterska som arbetar med Överviktsprogrammet inom Stockholms läns landsting. Hon är en erfaren och mycket uppskattad föreläsare som delger hur du kan arbeta med beteendeförändringar hos överviktspatienter med KBT som grund. Efter denna dag bör du känna dig redo att starta upp behandling med dina patienter!

**Detta och mycket mer inbjuder till två inspirerande och utvecklande utbildningsdagar!**

Välkommen!



**Ulrika Westling**  
Leg sjuksköterska  
Utbildningsansvarig  
**Kompetensteamet**

**Dokumentation och personligt kursintyg ingår!**

**Missa inte andra utbildningar i vår regi:**



# Dag 1, 13 mars

---

## Övervikt och behandling – medicinska föreläsningar och senaste nytt!

### 9.30 Inledning av moderator Liselott Kuehn

**Liselotte Kuehn**, leg sjuksköterska, vårdutvecklingsledare, Centrum för allmänmedicin, **Karolinska Universitetssjukhuset**. Liselotte arbetar med överviktsprogrammet inom Stockholms läns landsting och har arbetat med överviktiga i många år. Hon är ofta ute och föreläser på vårdcentraler om övervikt, prevention och behandling.

### 9.40 Ur ett medicinskt perspektiv – så kan ändrade levnadsvanor ge minskad risk för hjärt-kärlsjukdom och metabola syndromet

- Övervikt – varför blir en del överviktiga och andra inte?
- Metabola syndromet – så här hänger det ihop!
- Vårt sätt att leva idag och hur det påverkar oss
- Sömn och stress – hur påverkar det vikten

### Så hjälper du patienten att anpassa kosten och förbättra sina levnadsvanor – konkreta råd!

- Hur kan vi arbeta förebyggande – praktiskt arbete på vårdcentralen!
- Kostråd vid övervikt och de olika dieterna – vilka kostrekommendationer bör en överviktspatient hålla sig till?
- De olika kostlärorna och modet – vad gäller för överviktspatienter?
- Vilka råd är ”rätt” att ge?

*Under förmiddagen görs avbrott för kaffepaus*

**Mattias Damberg**, med dr, docent i farmakologi, arbetar kliniskt som läkare samt även vetenskapligt med livsstilsfrågor. Mattias arbetar på **Citypraktiken** i Västerås där han även varit med och startat upp **Livsstilmottagningen**.

### 12.00 Lunch

### 13.00 Aktuell forskning kring övervikt och fetma

- Aktuell forskning kring övervikt, t ex ökad risk för cancer
- Genetiska och epidemiologiska faktorer
- Behandlingsalternativ – medicinsk eller kirurgisk
- Överviktskirurgi – hur fungerar det, vilka kriterier finns det? Fördelar och risker
- Så här arbetar vi i multidisciplinärt team kring överviktspatienter

**Joanna Uddén Hemmingsson**, överläkare, med dr, *Obesitas och Endokrint Centrum, Capio St Görans sjukhus/ Karolinska Institutet*

### 14.40 Kaffepaus

### 15.00 Fysisk aktivitet som behandling mot övervikt

- Fysisk aktivitet och övervikt, epidemiologi och interventioner
- Hur påverkar och påverkas stillasittande tid, livsstil och gener?
- Rekommendationer om fysisk aktivitet
- Kan ökad fysisk aktivitet användas som behandling mot övervikt?
- Hur kan du arbeta för att få patienterna mer fysiskt aktiva?
- FaR, Fysisk aktivitet på recept – ett sätt för dig inom primär- och företagshälsovården att motivera!

**Erik Hemmingsson**, beteendevetare, med dr, **Överviktscentrum Norrtull, Karolinska Universitetssjukhuset**. Erik forskar på behandling av fetma genom livsstilsförändringar med fokus på fysisk aktivitet.

### 16.30 Moderator sammanfattar dagen

### 16.40 Dagen avslutas

## Dag 2, 14 mars

---

### Handledarutbildning för behandling av övervikt

*Du får handledarutbildning i praktisk behandling av överviktpatienter, både enskilt och i grupp enligt KBT. Du erhåller ett kursmaterial som under dagen kommer att gås igenom. Föreläsningar varvas med praktiska övningar. Efter denna dag bör du känna dig redo till att starta upp behandling med dina patienter!*

### Samtalet – baserat på MI och KBT för att motivera till förändringar!

- Hur grunden ligger i beteende och livsstilsförändringar!
- Att samtala med patienten – din roll i samtalet!
- Samtalsteknik enligt MI – aktivt lyssnande, öppna frågor och positiv feedback!
- Konkreta samtals verktyg du kan använda dig av
- Beteende och livsstilsförändringar – hur kan KBT hjälpa?
- Hur kan du arbeta för att få personen att hålla kvar viktnedgången och motivationen?
- Vänd fokus mot det som har lyckats
- Tankekedjan, medvetna val och målsättningar – hur du bedömer var patienter är i sin förändringsprocess?
- Att utvärdera patientens motivation och hur du kan arbeta för att höja patientens motivation!

### Förberedelser och uppstart

- Vad bör du tänka på innan du startar en viktbehandling?
- Både enskilt och i grupp – konkreta råd i det patientnära mötet
- Informationsmöte inför uppstart och vad det bör innehålla för information
- Gruppens sammansättning
- Rutiner och annat som är viktigt att tänka på inför gruppbehandlingen

### Lektioner i överviktsbehandlingen steg-för-steg

- Så här lägger du upp träffarna – steg-för-steg
- Hemuppgift och mål vid varje tillfälle
- Genomgång av handledarpärm
- Uppföljning – hur har det gått?

### Kursmaterial med handledarpärm ingår!

*Dagen leds av **Liselotte Kuehn** som är leg sjuksköterska. Hon arbetar som vårdutvecklingsledare på Centrum för allmänmedicin, Karolinska Universitetssjukhuset med **överviktsprogrammet** inom Stockholms läns landsting. Liselott är en uppskattad och erfaren talare som har arbetat med överviktiga i många år. Hon är ofta ute och föreläser på vårdcentraler om **övervikt, prevention och behandling**.*

#### Hålltider under dagen:

**09.30 Dagen startar**

**10.30 Kaffepaus**

**12.30 Lunch**

**15.00 Kaffepaus**

**16.30 Dagen avslutas**

## PRAKTISK INFORMATION:

**Utbildning (1095):** 13–14 mars 2012

**Plats:** Finlandshuset, Snickarbacken 4, Stockholm.

För vägbeskrivning se vår hemsida.

**Pris:** Utbildning 2 dagar: 5680 kr

Endast dag 2; Handledarutbildning för behandling av övervikt, 14 mars: 4180 kr. Moms tillkommer. I priset ingår lunch, förfriskningar, dokumentationsmaterial, handledarpärm samt personligt kursintyg. Anmälningsbekräftelse och faktura sändes efter mottagen anmälan.

**Avbokningsregler:** Om du får förhinder och inte kan delta kan du alltid överlåta din plats till en kollega. För fullständiga avbokningsregler, se [www.kompetensteamet.se](http://www.kompetensteamet.se)

**Förbehåll:** Vi reserverar oss för förändringar i programmet samt möjlighet att ställa in planerad utbildning vid extraordinära händelser.

## ANMÄLAN



**08-410 281 50**



**[www.kompetensteamet.se](http://www.kompetensteamet.se)**

### Anmälan:

- Övervikt och behandling (1095)

Namn .....

Befattning.....

Avd .....

E-mail .....

Företag/organisation.....

Adress .....

Postnummer .....

Ort.....

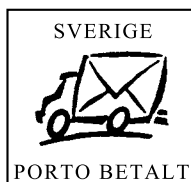
Telefon .....

Mobil .....

Faktureringsadress .....

Fakturareferens .....

# B



---

**Avsändare**  
**Kompetensteamet Stockholm AB**  
**Box 3096**  
**103 61 Stockholm**

### **Vill du vara utställare?**

Ta chansen att visa upp dina produkter och profilera ditt företag. Missa inte detta unika tillfälle att etablera nya kontakter och stärka er ställning på marknaden.

Antal utställarplatser är begränsat så boka din yta redan idag!

För ytterligare information och priser kontakta oss på [info@kompetensteamet.se](mailto:info@kompetensteamet.se) eller 08 – 410 281 50.

### **Kompetensteamet**

Är ett utbildnings- och konferensföretag som främst arbetar med konferenser och utbildningar inom vården. Kompetensteamets mål är att arrangera högkvalitativa konferenser och utbildningar specialutformade för våra deltagare. Se gärna vår hemsida: [www.kompetensteamet.se](http://www.kompetensteamet.se)