

Övervikt och prevention

– inom primär- och företagshälsovård



- **Aktuell forskning kring övervikt och fetma**
- **Förebyggande arbete med kostråd och fysisk aktivitet**
- **Viktning med hjälp av KBT – konkreta redskap!**
- **Så här kan du arbeta med överviktspatienter!**
- **Motiverande samtal, MI – konkreta samtalsverktyg**

Mattias Damberg
med dr, docent
Citypraktiken

Liselotte Kuehn
vårdutvecklingsledare
Karolinska Universitetssjukhuset

Joanna Uddén Hemmingsson
överläkare
Capio St Görans sjukhus

Christina Sätterberg
Lärare

Elisabeth Mohlin
leg dietist
Lidingö Primärvårds Rehab

Helena Paulson Steinsvik
leg sjukgymnast
Lidingö Primärvårds Rehab

Åsa Blomqvist
leg sjuksköterska

Birgitta Hermansson
distrikssköterska
Lindens Vårdcentral

Missa inte seminariedagen:
Överviktiga barn och ungdomar
18 november 2010 med bl.a.
Claude Marcus och
Sven Klaesson

Övervikt och prevention – inom primär- och företagshälsovård

Övervikt är ett växande problem och grunden för många av våra välevnadssjukdomar 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 konferensdagarna får du ta del av det senaste inom **aktuell forskning och aktuella behandlingsmetoder**. Du får lyssna till några av Sveriges främsta och mest kunniga inom området samt ta del av praktikfall som lyckats!

Mattias Damberg, läkare som arbetar med livsstilsfrågor tar upp övervikt ur ett fysiologiskt perspektiv. Han tar bl.a. upp metabola syndromet och hur det fungerar i kroppen samt hur sambandet ser ut mellan stress, sömn och övervikt.

Vidare får du höra **Joanna Uddén Hermansson**, överläkare, som delger 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.

Vilka kostråd finns att ge och vilken kost är ”bäst” för överviktiga? Dietist **Elisabeth Mohlin** reder ut begreppen. Sjukgymnast **Helena Paulson Steinsvik** tar upp hur viktigt det är med fysisk motion och hur du ska motivera dina överviktspatienter till detta med bl. a **FaR**, fysisk aktivitet på recept. Elisabeth och Helena kommer också att berätta om hur de arbetar beteendeorienterat med överviktspatienter på Lidingö Primärvårdsrehab.

Du får också lyssna till hur sjuksköterskorna **Birgitta Hermansson** och **Åsa Blomqvist** vid Lindens Vårdcentral arbetar med sina överviktspatienter och vilka hälsoreultat de fått genom att arbeta i grupper med patienterna i många år.

Liselott Kuehn, överviktsexpert och leg sjuksköterska delger hur du kan arbeta med beteendeförändringar hos överviktspatienter med **KBT** som grund. Hon kommer att varva föreläsning med praktiska övningar och ger dig redskap att använda i ditt patientarbete.

Motiverande samtal enligt MI är en konkret metod som har ett bra resultat då det används vid livsstilsförändringar. **Christina Sätterberg**, lärare och utbildare i MI, guidar dig genom eftermiddagen och går igenom grunderna i MI-metoden samt ger dig praktiska samtalsvertyg att använda i det motiverande samtalet.

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

Välkommen!



Ulrika Westling
Leg sjuksköterska
Utbildningsansvarig
Kompetensteamet

Miss a seminariedagen **Överviktiga barn och ungdomar**, 18 november, med **Claude Marcus, Sven Klaesson, Pernilla Danielsson** och **Anna Bohlin**! Du får ta del av den senaste forskningen och behandlingsmetoderna, hur du kan arbeta med att fånga upp barn och ungdomar i riskzonen och hur ett fungerande samarbete mellan BVC, skolhälsovård och specialistmottagning kan utformas för att kunna erbjuda bäst hjälp och stöd till dessa familjer.

Dag 1, 16 november

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 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**

10.40 Kaffepaus

11.00 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?
- Hur kan vi arbeta förebyggande – praktiskt arbete på vårdcentralen!

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.

12.30 Lunch

13.30 Kostråd vid övervikt och de olika dieterna

- Vilka kostrekommendationer bör en överviktspatient hålla sig till?
- Atkins metod, GI-metoden, Stenåldersmetoden, Tallriksmodellen – de olika kostlärorna – vad gäller för överviktspatienter? Vilka råd är ”rätt” att ge?
- Så hjälper du patienten att anpassa kosten och förbättra sina matvanor – konkreta råd!

Elisabeth Mohlin, leg dietist, **Lidingö Primärvårds Rehab**

14.40 Kaffepaus

15.00 Hur kan fysisk aktivitet minska behovet av farmakologisk behandling?

- Det metabola syndromet – vilka effekter har fysisk aktivitet?
- Så kan du förändra arbetssättet för att få patienterna att bli mer fysiskt aktiva med FaR, fysisk aktivitet på recept!
- Kan vem som helst använda FaR och hur?
- FaR – utvärdering av projekt som lyckats!

Helena Paulson Steinsvik, leg sjukgymnast, **Lidingö Primärvårds Rehab**

15.50 Teamsamarbete – så här arbetar vi med överviktspatienter i grupper!

- Så här arbetar vi beteendeorienterat med överviktspatienter
- Vårt behandlingsprogram är baserat på Norrtullsmodellen – så här fungerar det!
- Vinster med att arbeta i team kring överviktspatienter!

Elisabeth Mohlin, leg dietist och **Helena Paulson Steinsvik**, leg sjukgymnast, **Lidingö Primärvårds Rehab**

16.25 Ordförande sammanfattar dagen

16.30 Dagen avslutas

Dag 2, 17 november

9.00 Viktnedgång med hjälp av KBT – konkreta redskap!

- Vad är KBT?
- Överviktsprogrammet – vad innebär det?
- Beteende och livsstilsförändringar – hur kan KBT hjälpa?
- Konkreta råd att ta till för att få personen att ändra sitt beteende – exempel på redskap du kan använda dig av!
- Hur kan du arbeta för att få personen att hålla kvar viktnedgången och motivationen?

Föreläsningen varvas med praktiska övningar

Liselotte Kuehn, överviktsexpert, 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.

11.45 Så här arbetar vi med överviktspatienter i grupper!

- Så här lägger vi upp träffarna
- Föreläsningar, matlagning och stödja varandra i gruppen
- Utvärderingsresultat – så här tycker deltagarna!
- Hälsoresultat – att gå ner i vikt eller bibehålla sin vikt – mätningar som gjorts.
- Så här arbetar vi vidare med överviktspatienter

Birgitta Hermansson, distriktssköterska, hälsocoach, **Åsa Blomqvist**, leg sjuksköterska, **Lindens Vårdcentral**

12.30 Lunch

13.30 Motiverande samtal enligt MI-metoden

MI, Motivational Interviewing, är en konkret metod för hur du som samtalsledare steg-för-steg motiverar patienten i en förändringsprocess. Under eftermiddagen får du ta del av MI-metodens grunder och de hjälpmedel som finns att ta till i det motiverande samtalet. Du får konkreta samtalsverktyg att använda dig av i det motiverande samtalet.

MI-metodens grundläggande principer

- Att samtala med patienten – bemötande och kommunikation
- Det individuella samtalet – hur bedömer du var patienten befinner sig i sin förändringsprocess?
- Din roll i MI-samtalet – att motivera patienten
- Aktivt lyssnande – lyssna och tala med empati
- Att samarbeta med patienten och framkalla förändringsprat

BÖRS – verktyg i samtalet

- Bekräfta
- Öppna frågor
- Reflektivt lyssnande
- Sammanfatta

Eftermiddagen leds av **Christina Sätterberg** som i grunden är lärare. Hon har arbetat med MI-metoden sedan 1996 och arbetar nu enbart med att utbilda i MI-metoden inom hälso- och sjukvård samt skolhälsovård. Christina är en eftertraktad föreläsare som har utbildat över 3000 sjuksköterskor, läkare och lärare i MI-metoden.

16.25 Moderator sammanfattar dagarna

16.30 Konferensen avslutas

Separat bokningsbar seminariedag 18 november

Överviktiga barn och ungdomar

9.00 Dagen inleds

Orsaker, risker och behandlingsmetoder

- Orsaken till övervikt hos barn – arv, miljö, levnadsvanor oro, otrygghet?
- Risker med övervikt hos barn – hormonrubbnings, risk för hjärt-kärlsjukdom och diabetes, astma, förslitningsskador
- Metabola syndromet – hur vanligt är det hos överviktiga barn – varningstecken att uppmärksamma!
- Psykisk ohälsa och försämrad livskvalitet hos överviktiga barn
- Var går gränsen – när är barnet överviktigt?
- Aktuella behandlingsmetoder

FORSKNING

Claude Marcus, med dr, professor i pediatrik vid **Karolinska Institutet**, där han är chef för enheten för pediatrik vid CLINTEC Huddinge och chef för barnendokrinologiska forskningslaboratoriet vid barnkliniken. Vidare är han vetenskaplig ledare för ”**Rikscentrum barnfetma**” som han startat upp vid **Karolinska Universitetssjukhuset** 1996.

11.30 Framgångsfaktorer vid behandling av barnfetma

- Utvärdering av behandlingsmetoder
- Barn med fetma – hur beteendeförändringar ligger till grund för behandling av övervikt
- Så påverkas behandlingsresultatet av ålder, hereditet och socialgrupp
- Hur lång tid bör behandling pågå?
- Hur påverkar graden av fetma behandlingsresultatet?

FORSKNING

Pernilla Danielsson, barnsjuksköterska, doktorand, **Karolinska Institutet**, arbetar med **BORIS**, Barnobesitasregistret i Sverige, hon forskar om utvärdering av behandlingsformer för barn med fetma. Författare till ”Överviktiga barn – En handbok för föräldrar och proffs”.

12.30 Lunch

13.30 Fungerande samarbete mellan primärvård och specialistklinik – ta del av Södertäljemodellen

- Vad innebär modellen? Hur startade vi upp och hur fick vi samarbetet att fungera?
- Primärprevention och sekundärprevention – var ligger basnivån och hur mycket kan du arbeta med detta på BVC/skolan? När ska barnet hänvisas vidare till specialist?
- Vad kan man lära av Södertäljemodellen – vilka resultat finns det?
- Praktiskt arbete – hur få till fungerande vårdkedja – vems är ansvaret och vem gör vad?
- Så arbetar vi vidare med att nå ut till BVC och skolhälsovården!

Så kan du arbeta aktivt med förebyggande arbete på BVC och inom skolhälsovården och fånga upp barn i riskzonen!

- BVC-arbete – hur lägga grunden för goda vanor och fånga upp riskpatienter i tid?
- Varningssignalerna du bör uppmärksamma!
- Konkreta råd hur du kan lägga upp arbetet
- Hälsosamtal med föräldrar – att nå fram med budskapet, hur ge råd utan att komma med pekpinnar?

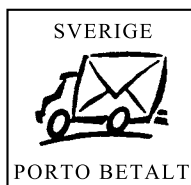
Sven Klaesson, barnläkare och verksamhetschef, Kvinno- och barnsjukvården, **Södertälje Sjukhus AB**. Sven har arbetat med barnfetma de senaste 10 åren och var den initiala drivkraften bakom **Södertäljemodellen**. Den har stått modell för det nya handlingsprogrammet som antagits av HSN som publiceras hösten 2010.

Anna Bohlin, leg sjuksköterska, Barnmottagningen, **Södertälje Sjukhus AB**. Anna har ansvar för behandlingsteamet och arbetar aktivt med patienter och föräldrautbildning. Hon är även ledare för ett coachingteam med syfte att etablera barnfetmabehandling enligt **Södertäljemodellen** på flera barnmottagningar i Stockholm.

Under dagen görs avbrott för kaffepaus under för- och eftermiddag

17.00 Dagen avslutas

B



Avsändare
Kompetensteamet Stockholm AB
Box 3096
103 61 Stockholm

PRAKTISK INFORMATION:

Pris: Övervikt och prevention: 16-17 november 2010, pris: 5480 kr
Överviktiga barn och ungdomar: 18 november 2010, pris 4480 kr
Kombinationspris: 8460 kr (ordinarie pris 9960 kr)

Moms tillkommer. I priset ingår lunch, förfriskningar och dokumentationsmaterial. "Gå 4, betala för 3" gäller samtidig anmälan och personer från samma företag. Anmälningsbekräftelse och faktura sändes efter mottagen anmälan.

Plats: Finlandshuset, Snickarbacken 4, Stockholm

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

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

Anmälan: Enklast anmäler du dig via internet: www.kompetensteamet.se eller ringer oss på 08 – 410 281 50. Du kan även posta anmälan till: Kompetensteamet, Box 3096, 103 61 Stockholm

Anmäl dig även till seminariedagen och få 1500 kr i rabatt!

Övervikt och prevention (1044) Överviktiga barn och ungdomar (1045)

Namn

Befattning.....

Avd

E-mail

Företag/organisation

Adress

Postnummer

Ort.....

Telefon

Mobil

Faktureringsadress

Fakturareferens