

Revision av Handlingsprogram Övervikt/Fetma - Vuxna



Viktigaste Ändringar

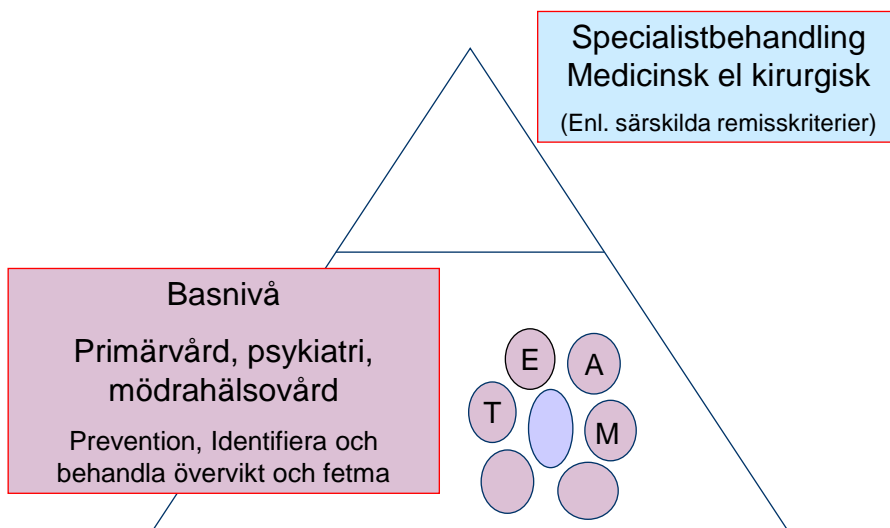
- Betoning av vårdkedja
- Tydligare flödesschema för behandlingsarbetet
- Flödesschema för organisation
- Evidens
- Stöd för prioritering
- Mer om FaR
- Kostavsnittet har ökad fokus på viktreduktion



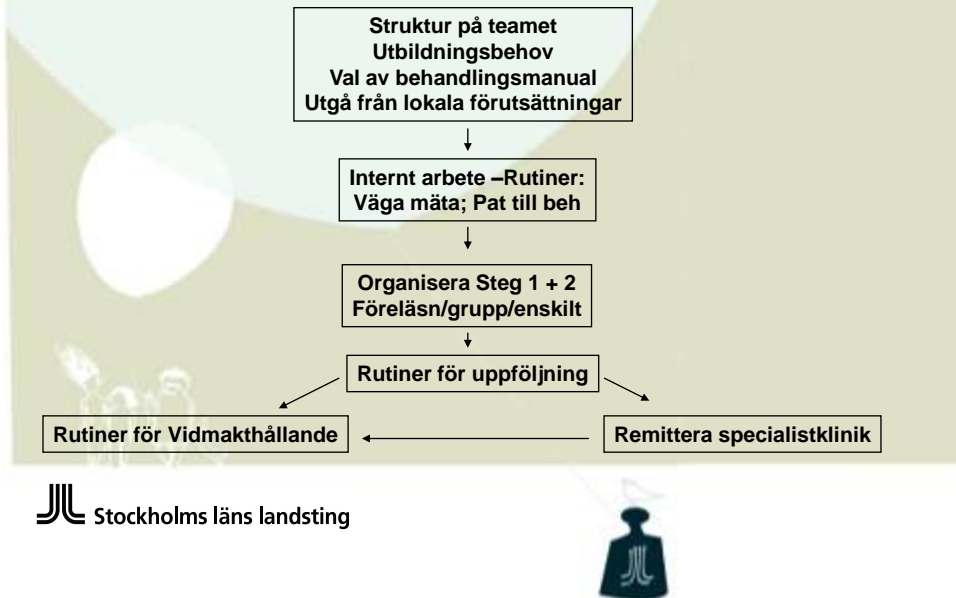
Vårdkedja



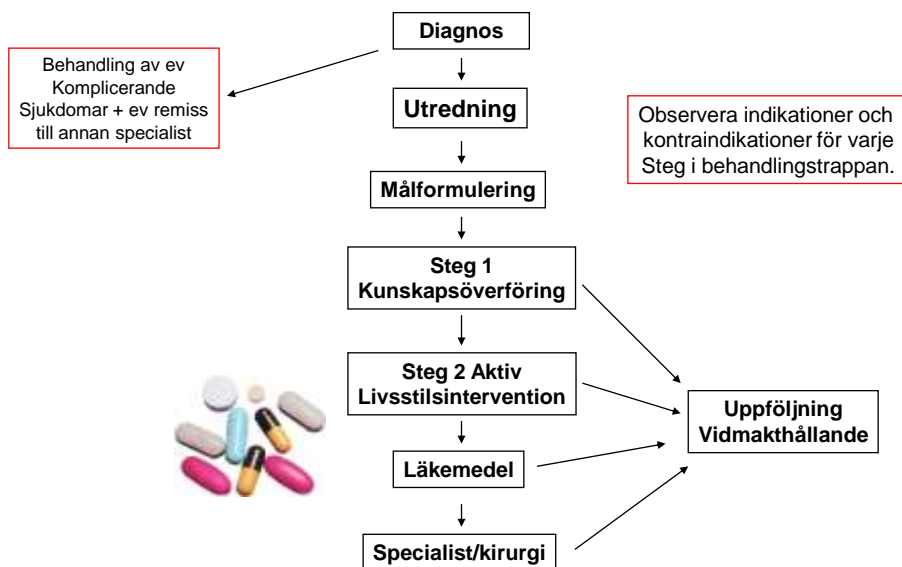
Vårdkedja - Sjukvård



Flödesschema för Organisation



Flödesschema för behandling



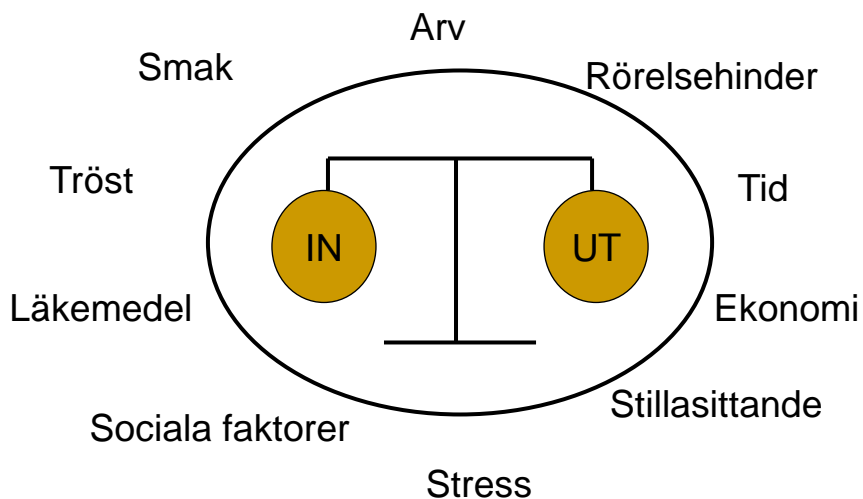
Steg 1 Kunskap

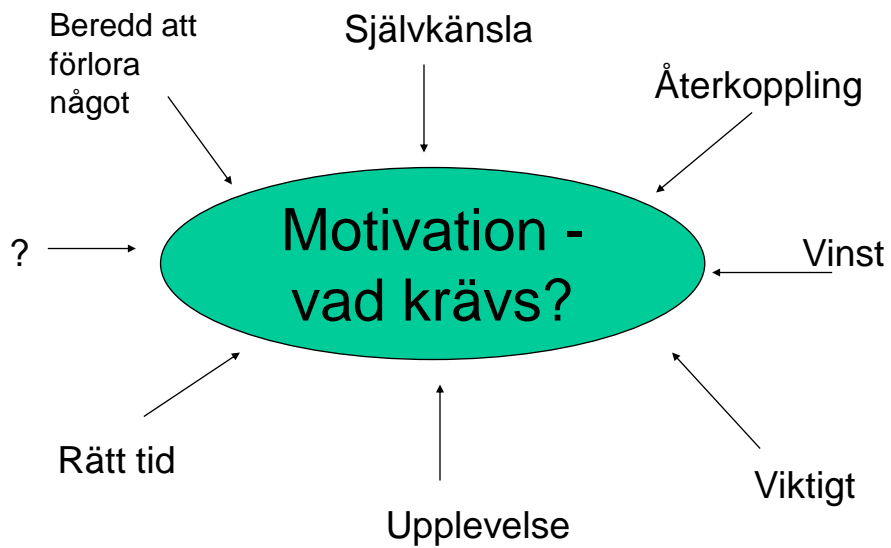
T ex 5 föreläsningar

- Föreläsningsmaterial framtaget (OH + pratmanus) av Överviktscentrum på uppdrag av SLL
 1. Översiktsföreläsning om övervikt och fetma samt Livsstilsförändring och motivation
 - 2-4 Matföreläsningar
 5. Fysisk aktivitet



Vad avgör hur mycket vi väger?





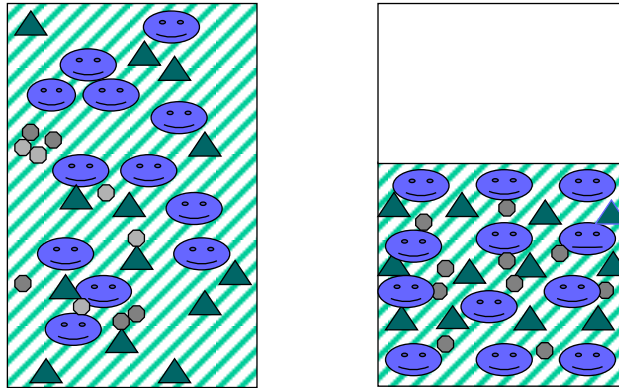
MATFÖRELÄSNINGAR

- Måltidsordning
- Minska-vikt-modellen
- Fiber
- Fett
- Kolhydrater
- Drycker

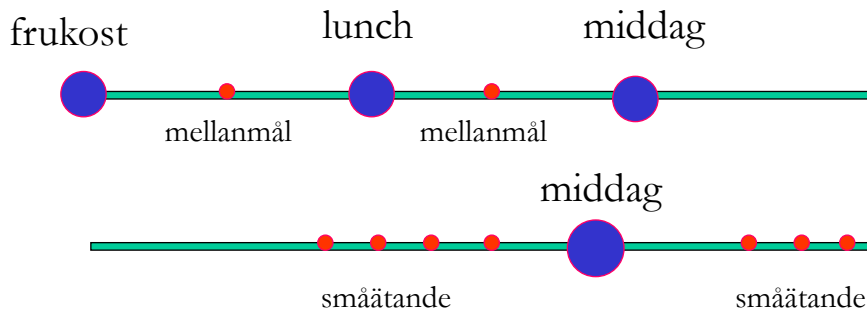


Mindre kalorier men...

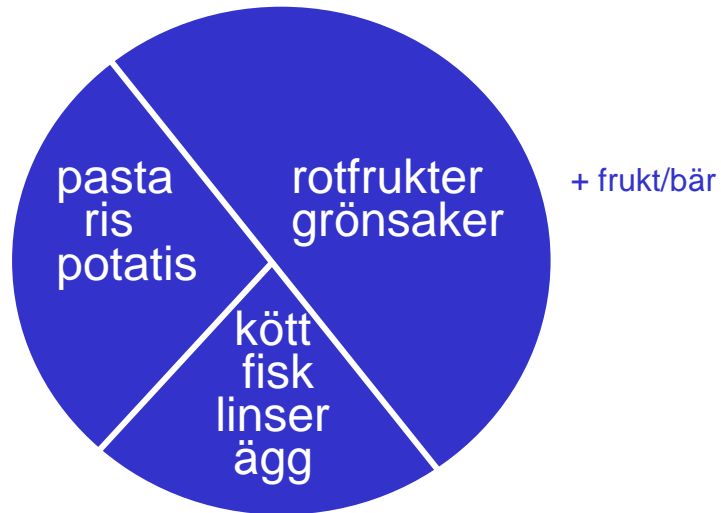
lika mycket vitaminer, mineraler
och skyddande ämnen



Att äta regelbundet

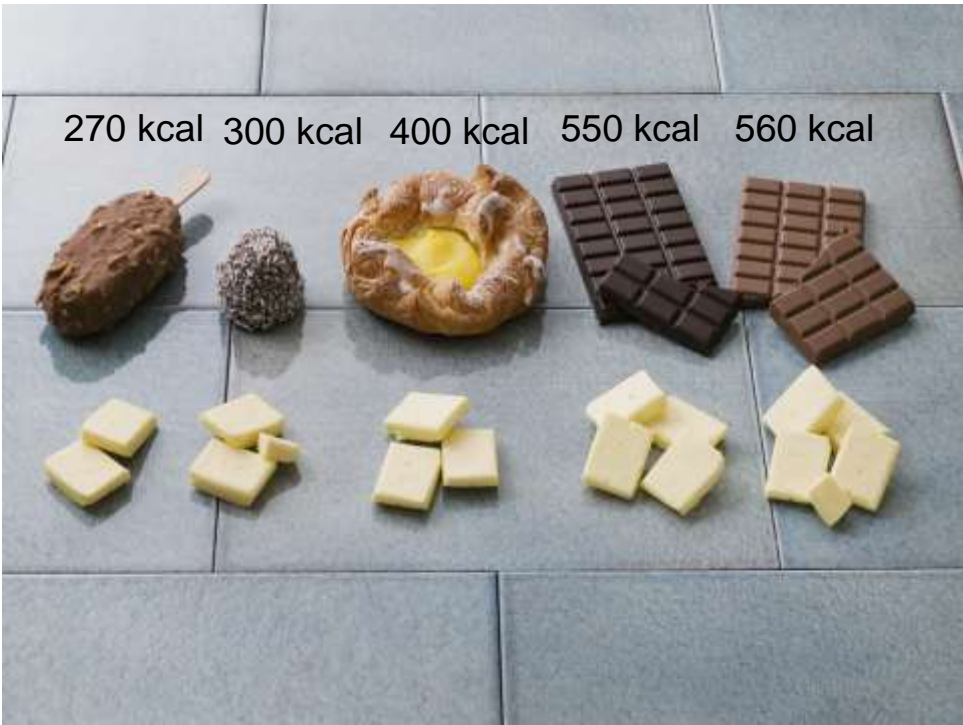


Minska-vikt-modellen



Måltidsordning 1 500 kcal



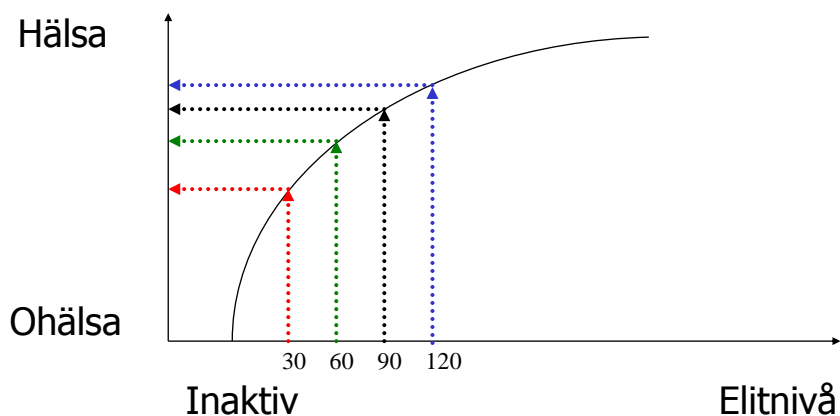


Dagens föreläsning

- Positiva effekter av fysisk aktivitet
- Energiomsättning
- Fettförbränning
- Fysisk aktivitet – hinder och möjligheter

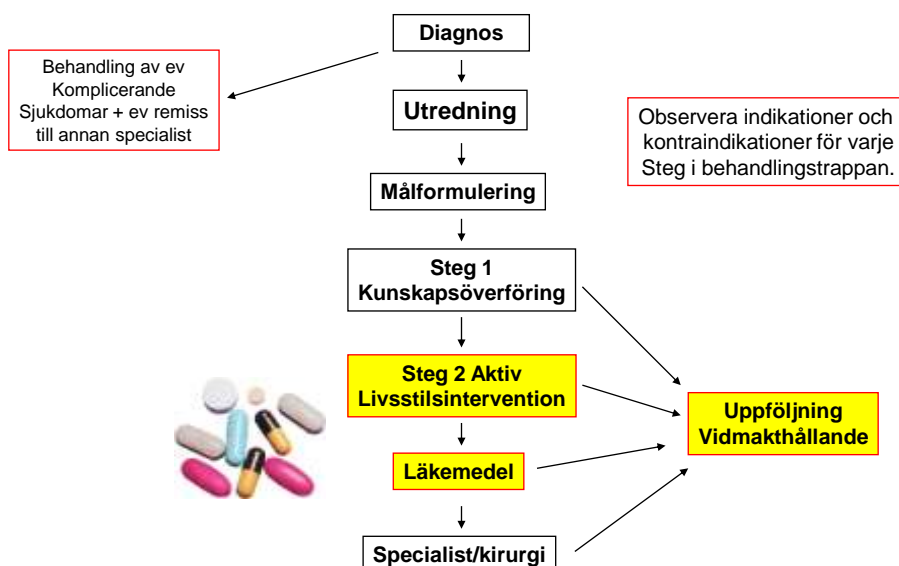


Hur mycket behövs?



Stadium	Beskrivning	Mål
0	Inga fysiska eller psykosociala symptom eller fetmarelaterade riskfaktorer	Förebygga viktökning samt utveckling av följsjukdomar
1	Förekomst av fetmarelaterade risk faktorer lättare fysiska eller psykosociala symptom som kan tillskrivas vikten	Förebygga viktökning och försämring av hälsa Komma till stadium 0
2	BMI >35 och/eller etablerad fetmarelaterad kronisk sjukdom	Livsstilsförändring och viktreduktion som leder till stadium 0 eller 1
3	Etablerad organskada, svåra funktionella och/eller psykosociala inskränkningar	Livsstilsförändring och viktreduktion som leder till förbättrad funktion och livskvalitet (stadium 0-2)
4	Svåra till invalidiserande funktionsbegränsningar till följd av fetmarelaterad kronisk sjukdom eller psykosociala besvär	Förbättrad funktion och livskvalitet, om möjligt viktreduktion

Flödesschema för behandling



Flödesschema för behandling

