

Vægtstoprådgivere flytter kilo i den tunge ende

Det er ikke hver dag nye arter opstår – og slet ikke i Danmark. Men fordi fedme og overvægt hvert år koster samfundet milliarder, er der investeret i en ny uddannelse, og det har skabt vægtstoprådgiveren. En ny landsdækkende evaluering fra Sundhedsstyrelsen viser, at de nye vægtstoprådgivere kan knække vægtkurven hos samfundets tungeste grupper. Nu er opgaven at kommuner og regioner fortsat bakker op og sikrer at kampen mod kiloene fortsætter effektivt.

Det Nationale Udviklingscenter mod Overvægt (NUMO) har i samarbejde med Sundhedsstyrelsen udviklet en helt ny som uddannelse – Vægtstoprådgiver – og det Danmarks første af sin art. Og uddannelsen virker – de uddannede rådgivere har bidraget til, at hele 84% af de overvægtige borgere, der havde kontakt med vægtstoprådgiverne, efter 15 måneder har tabt sig eller holdt vægten. At det var lykkedes at fortsætte vægttabet - også efter de første 3 måneder - er et meget positivt resultat, konkluderer den nye evaluering.

Siden 2009 er i alt 450 kommunalt-og regionalt ansatte blevet uddannet vægtstoprådgivere. De har fået kompetencer, der gør dem klar til at hjælpe samfundets svageste grupper ud af overspisning og en helbredsskadelig BMI > 30. Gruppen har bla. været ufaglærte, kontanthjælpsmodtagere, langtidsledige, overvægtige gravide og borgere med anden etnisk baggrund end dansk.

Mål om vægtstop blev til vægttab

Evalueringen viser at borgerne med svær overvægt i gennemsnit har tabt 3,8 kg og holdt vægttabet hele 15 måneder. *”Det er vi uhyre stolte af,”* siger Regitze Siggaard, udviklingsansvarlig i NUMO. Hun fortsætter: *”Vægtstoprådgiverne har henvendt sig til den gruppe borgere, som ellers synes umulig at nå og som de fleste af tidens sundhedskampanjer slet ikke bider på og at det er lykkedes at få dem ned i vægt og ovenikøbet bevare vægttabet er super resultater.”*

En vigtig detalje er at borgerne - foruden vægttab - har oplevet en række positive sideeffekter. De har oplevet forbedringer ikke kun fysisk, men også at de har fået mere energi, færre smerter, bedre humør og de sov meget bedre, efter deres vægtstopforløb.

Succesen skyldes bl.a., at ansvaret for vægtstoppet gives tilbage til borgeren. De svært overvægtige borgere må anerkende, at kampen mod kiloene er deres, men at vejledning og hjælp altid er lige ved hånden.

Større motivation hos vægtstoprådgiverne

De nyuddannede vægtstoprådgivere er begejstrede for den nye måde, de har lært at møde borgerne på. Før uddannelsen havde 58% af de kommunalt- og regionalt ansatte høj eller middel motivation til at hjælpe de svært overvægtige til et vægttab. Med uddannelsen i bagagen er dette steget til hele 85%! De nyuddannede føler med andre ord, at de har fået et kompetenceløft og er klædt på til at stoppe vægtøgningen for landets tungeste borgere.

Resultaterne skal veje tungt på uddannelseskontoen

”Det er essentielt, at vi får uddannet flere vægtstoprådgivere rundt om i landet. Evalueringen af vægtstoprådgiver konceptet og uddannelsen viser, at vi når resultater. Derfor må kommuner og regioner vise, at de fortsat vil være med og være en aktiv del af at løse fedmeproblemet. Hvis vi lader fedtet flyde mellem ansvarsområder er de udsatte grupper de absolutte tabere,” afslutter Adam Holst, projektleder NUMO.

Fakta om NUMO:

NUMO (Nationalt Udviklingscenter Mod Overvægt) er et non-profit partnerskab mellem Gerlev Idrætshøjskole, Adam Holst Aps og Aktivo Aps med sparring fra Adipositasforeningen Københavns Universitet. Partnerskabet blev indgået i 2009, og har til formål at fremme handlekompetencerne blandt danskerne i forhold til at forebygge og behandle overvægt.

NUMO tilbyder temadage og intensive vægtstoprådgivningskurser for alle der er interesserede i at blive vægtstoprådgiver. Kurserne er baseret på en overbevisning om, at det er de små ændringer i dagligdagen, der fører til et langvarigt vægttab, der er altså ikke tale om endnu en slankekur.

Uddannelsen er udviklet af 12 førende eksperter fra Sverige og Danmark og baseres på teorier og erfaringer inden for fem felter: Kognitiv adfærdsteori, Mindfulness, Positiv psykologi, Social Learning Theory og Stages of Change. Tilsammen gør disse teorier kursisterne i stand til at motivere og rådgive overvægtige voksne.

Uddannelsen er opbygget af tre trin, hvor hvert trin består af internetbaseret selvstudie kombineret med fælles undervisning af varierende længde. Læs mere på www.numo.nu

Yderligere kontakt:

Regitze Siggaard, udviklingsansvarlig, NUMO, tlf. 4162 4887, Regitze@aktivo.dk
Adam Holst, projektleder, NUMO, tlf 22940686

Om evalueringsrapporterne fra Sundhedsstyrelsen og NIRAS

Konklusionsrapport fra satspuljen: Vægttab og vægtvedligeholdelse blandt svært overvægtige voksne, april 2013.

Rapporten sammenskriver de væsentligste resultater fra satspuljen på 57,5 mio. kr. Evalueringen udbygger tidligere midtvejsevaluering, fra 20. januar 2011, der bl.a. viste, at der blandt de uddannede vægtstoprådgivere før uddannelsen var 58% der havde høj eller middelmotivation til at hjælpe og efter uddannelsen var dette steget til 85%.

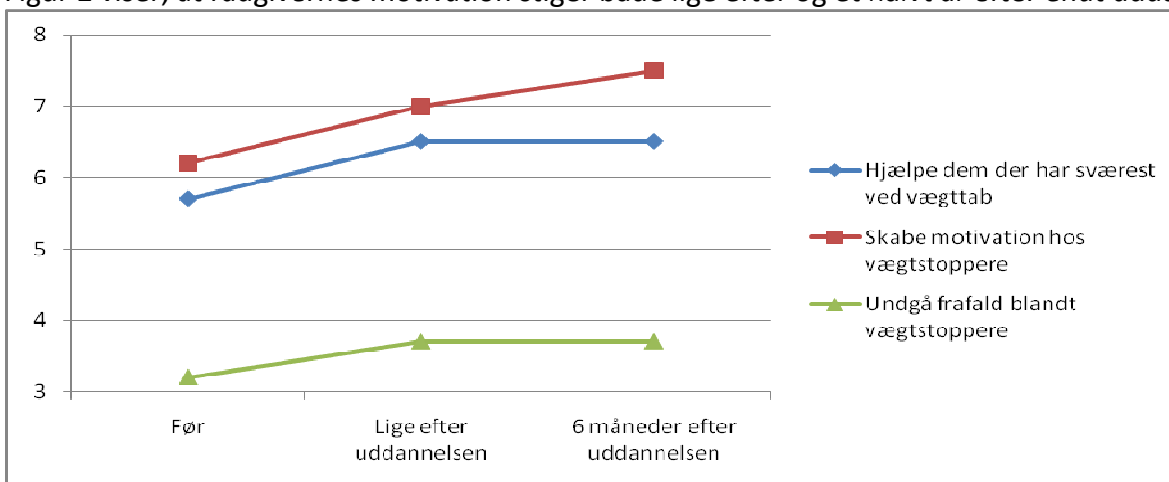
Det er afgørende, at rådgiverne kan indgå i relationer og opbygge tillid, således at borgeren blev modtagelig og motiveret til et vægtstop.

At det er lykkedes skyldes efter NUMO's overbevisning to forhold:

1. Metoden til adfærdsforandring, der er baseret på små varige daglige ændringer i vaner, modtages meget positivt blandt både rådgivere og borgere
2. Øget bevidsthed og træning i egen rolle som rådgiver i forhold til nye målgrupper, som forebyggelsesindsatser ikke tidligere har nået. På uddannelsen arbejder rådgiverne med at skabe og opbygge relationer samt fastholde en motiverende og anerkendende samtale i forhold til vægtstopperne.

Et andet vigtigt resultat er langtidseffekterne af rådgivernes motivation til at arbejde med udsatte vægtstopperne.

Figur 2 viser, at rådgivernes motivation stiger både lige efter og et halvt år efter endt uddannelse.



Figur 2: Ændringer i vægtstoprådgivernes motivation før, lige efter og et halvt år efter endt uddannelse vurderet på en subjektiv skala fra 0-10, hvor 10 var det højeste.

Den samlede konklusionsrapport understøtter at vægtstoprådgivere gør en forskel.

Hele 14% af borgerne med svær overvægt har rykket deres BMI grænse, så den efter vægtstopforløbet var overvægt i stedet for svær overvægt. Dette ryk har store helbredsmæssige konsekvenser. Tidligere studier har bla. vist at et vægttab på bare 3 kg reducerer forekomsten af type-2-diabetes med hele 58%!

Det gennemsnitlige væggtab blandt de 1085 borgere, der er fuldt 15 måneder efter vægttabet, var i gennemsnit 3,8 kg. Af afgørende betydning er også at de overvægtige borgere markant forøgede deres fysiske aktivitet (fra 57% til 70%) 15 måneder efter vægtstoppet.

Resultaterne fra satspuljen følger derfor internationale i forhold til overvægt (NICE clinical guideline CG43), der anbefaler at et vægttab på 5-10% af ens udgangsvægt er relevant, idet der dokumenteret markante forbedringer på helbredet og forebyggelse af udvikling af kroniske sygdomme.