

OVERVEKT HOS VOKSNE

Informasjon til deg som står i fare for å utvikle overvekt, eller er overvektig

- Egenmestring
- Informasjon
- Behandlingstilbud
- Henvisningsrutiner



EGENMESTRING OG VIDERE STØTTE

HVA ER OVERVEKT?

Overvekt defineres gjerne som en tilstand hvor det er et overskudd av fett på kroppen i forhold til det som er ønskelig.

Mange har forventninger om at når man får behandling, og kanskje særlig en operasjon, så vil man bli «frisk». Innstill deg på at overvekt kan være en kronisk sykdom som krever livslang jobbing med livsstilsendring. Er du klar for å gjøre en endring? Du kan starte allerede i dag ved å kontakte Frisklivssentralen.

FRISKLIVSSENTRALEN

De fleste kommuner har en frisklivssentral. De gir strukturert oppfølging for endring av levevaner som fysisk aktivitet, kosthold og tobakk. Tilbudet kan benyttes uavhengig av grad av overvekt, og kan gjennomføres både før og etter en eventuell behandling ved lokalsykehus eller et rehabiliteringsopphold.

HVORFOR ER DET SÅ VANSKELIG Å ENDRE LIVSSTIL?

Det er viktig å være klar over at

dette er en prosess som tar lang tid. Det er en sammenheng mellom fysisk og psykisk helse, og dette er viktig å erkjenne. Det krever en kontinuerlig bevisstgjøring.

FYSISK AKTIVITET/TRENING

De ulike Frisklivssentralene har egne frisklivsgrupper for fysisk aktivitet, og har oversikt over det meste av treningstilbud i kommunen.

FASTLEGE

Fastlegen er en viktig støttespiller og kan henvise deg videre til lokalsykehus, psykolog, fysioterapi-behandling eller Frisklivssentralen.

PSYKOLOG

Det er mange årsaker til overvekt og fedme. Vektendring kan påvirke både selvbilde og kroppsbilde. Å bli henvist til psykolog for å bearbeide egne utfordringer, kan være nyttig både før, under og etter et behandlingsforløp.



KMI / BMI

KMI (kroppsmasseindeks)/BMI (bodymass index) er en formel som viser balansen mellom høyde og vekt:

$$\frac{\text{vekt}}{\text{høyde} \times \text{høyde}}$$

KMI brukes til å angi grensene for normalvekt og vekt som kan representere sykdomsrisiko.

Eksempel:

KMI for en person som er 1,60 m høy og veier 80 kg blir: 80 dele på $1,60 \times 1,60 = 31$, det tilsvarer fedme grad 1.

BMI-kalkulator: <http://www.bmi-kalkulator.no/>

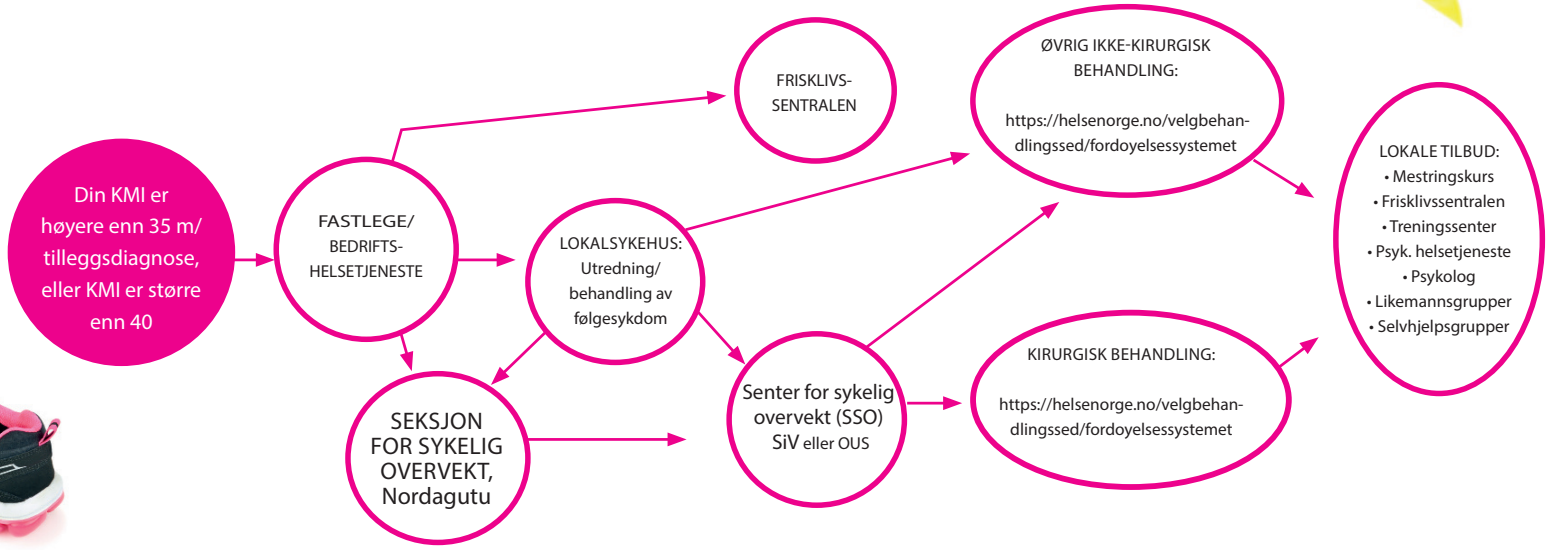
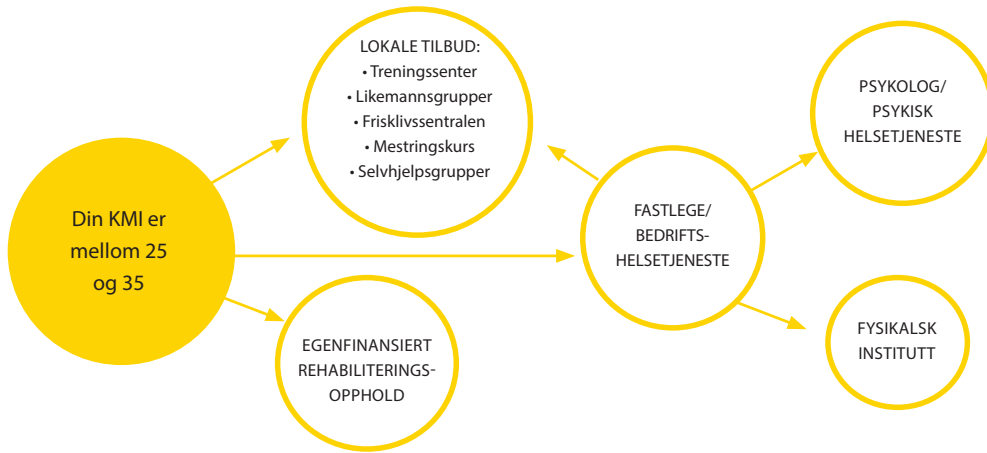
WHO klassifiserer KMI slik for voksne:

18–25:	normalvekt
≥ 25:	overvekt
≥ 30:	fedme
30 – 34:	fedme grad I
35 – 39:	fedme grad II
> 35:	med følgesykdom
≥ 40:	fedme grad III

VANLIGSTE FØLGESYKDOMMER:

- Diabetes type 2
- Hjerte- og karsykdom
- Høyt blodtrykk
- Søvnapné
- Metabolsk syndrom
- Psykisk sykdom





BEHANDLING

HVEM KAN HENVISES?

Personer med fedme grad II med minst en fedmerelatert følgesykdom, eller med fedme grad III, kan bli henvist av fastlege til lokalsykehus:

Utredning v/ poliklinikk

Mange med overvekt er utsatt for å få følgesykdommer (se liste over de vanligste følgesykdommene s 2). Det er viktig å få en grundig utredning og riktig behandling av disse.

BEHANDLING

Ikke kirurgisk (konservativt) behandlingstilbud ved lokalsykehus:

-Individuell vurdering av oppholdsforløp og lengde i regi av lokalt helseforetak. Fokus på kost/ernæring, fysisk aktivitet, bevisstgjøring og endringsarbeid.

Poliklinisk behandling

Første behandlingstilbud vil for de fleste være polikliniske samtaler med sykepleier, fysioterapeut og klinisk ernæringsfysiolog.

Tilbud om opphold ved en offentlig eller privat rehabiliteringsinstitusjon:

- Dag eller døgnopphold

- Kartleggingsamtale og/eller poliklinikkforløp må være gjennomført først, og andre behandlingstilbud forsøkt, uten at målet er nådd før døgtilbud tilbys.

Behandlingstilbud Nordagutu

Seksjonen har et følgende behandlingstilbud:

1. Intensivt poliklinisk forløp inkludert utredning av søvnapnè og testpoliklinikk
2. Døgnbehandling (10 uker over 1 år)
3. Forbehandling før fedmeoperasjon

Øvrig ikke-kirurgiske behandlingssteder

Det finnes flere aktører som har avtale med Helse Sør-Øst. For mer informasjon se: <https://helsenorge.no/velg-behandlingssted/fordoyelsessystemet>

Kirurgisk behandling forgår ved følgende steder:

Utføres flere steder i Helse Sør-Øst. For mer informasjon se: <https://helsenorge.no/velg-behandlingssted/fordoyelsessystemet>

SSO/Senter for sykelig overvekt

SSO er kompetansesenter for behandling av sykelig overvekt i Helse Sør-Øst. Hit henvises det eventuelt videre fra Lokalsykehus. Kan i samråd med den enkelte vurdere hva slags behandlingstilbud som er best egnet, ved fedme grad II med følgesykdom og fedme grad III.

Henvisninger til operasjon skal for Telemark sendes til Nordagutu for vurdering.

Til orientering kan henvisninger til utredning og behandling (konservativ) også mottas fra andre fylker enn Telemark.

Henvisningsrutine:

<https://www.sunnaas.no/Regional-koordinerende-enhet/Henvisningsrutiner>

Hjemmeside:

www.sthf.no/behandlinger/fedme-hos-voksne

Flere brosjyrer kan også skrives ut der.

Mail: Post.Telemark@sthf.no

Postadresse:

Sykehuset Telemark
Seksjon for sykelig overvekt, Nordagutu
Bjørnskåsveien 44
3820 Nordagutu

