

På topp i egen kropp

Gruppetilbud for personer med PUH og overvekt;
Et pilotprosjekt – HAVO Stavanger



Bakgrunn

- Økende antall henvisninger til HAVO
- Fokus i media
- Individuell vs gruppe tilnærming

Inklusjonskriterier

- Lett til moderat psykisk utviklingshemming
- Ha tilstrekkelig kommunikasjonsferdigheter til å delta i samtaler og grupper
- Overvekts problematikk (BMI >30)
- Motivert til å delta i en gruppe
- Personal/pårørende er innstilt på og motivert for å bidra til oppfølging av tiltak gjennom hele prosjektet.
- 2 kommunalt ansatte rundt hver deltaker forplikter å delta på 6 samlinger

Kartlegging

- Lege, fysioterapeut og sykepleier er med i kartleggingsamtalen.
 1. Kartleggingstime i våre lokaler
 - Samtale, BMI, midjemål, blodtrykk, 6 minutters gangtest, 30 sek reise-sette seg, blodprøver
 2. Hjemmebesøk (fysioterapeut og sykepleier)
 - Kartlegging av mat- og livsstilsvaner, fysisk aktivitet, quiz
 - Tre dagers kostholdsregistrering - samarbeid med ernæringsfysiolog



Gruppen

- 6 deltakere
- 4 med lett PUH og 2 med moderat PUH
- BMI fra 30 til 51

Samlinger for deltakere

- 5 samlinger a 3 timer, medbrakt lunch

Samling	Tema	Fysisk aktivitet
1	Presentasjon, forventninger, sunn og usunn mat	Topptur
2	Gode regler rundt et måltid. Hva er lurt å gjøre når du har lyst på noe usunt?	Tur til Tufte treningspark
3	Nøkkelhullsmerking	Nøkkelhulls-jakt i butikk
4	Tallerkenmodell, matglede	«ute-bandy» og lek
5	Evaluering, lage chips	Skattejakt

Erfaring

- Muntlig informasjon fungerer dårlig
- Praktiske øvelser fungerer bra!
- Positiv vinkling, applaudere det som er bra
- Nyttig med fysisk aktivitet, gjerne noe annet enn det de er vant med fra før
- Nyttig med samarbeid med ernæringsfysiolog

Samlinger for tjenesteytere

- 6 samlinger

Tema: Forventningsavklaring, forskning, metodikk og rolleavklaring

Tema: Kosthold ved ernæringsfysiolog (1,5 t) + oppsummering ved kursledere

Tema: Fysisk aktivitet og utarbeidelse av aktivitetsplan

Tema: Livsstilssykdommer ved lege (1 t) + selvbestemmelse, tvang og makt ved seksjonsleder Vagle (1t)

Tema: Atferdsavtaler og Motivasjonsarbeid (1t) + 1t med gruppearbeid

Tema: Refleksjon og aktuelle dilemma + veien videre



Erfaring

- Manglende oppmøte, evt ulikt personal for hver gang
- Noen få engasjerte
- Nyttig med diskusjoner i personalgruppen, ikke bare «tavle-undervisning»
- Ønske fra personalgruppe om å involvere foreldre

Oppfølging

- Deltakere med personal ble innkalt til en kontroll/retest etter tre måneder.
- Det planlegges en ny kontroll etter ni måneder fra gruppesamlingene ble avsluttet (mars-april 2019).
- Nye blodprøver tas i forkant av siste kontroll.

Foreløpig vektutvikling

	Vekt/ BMI før gr.tilbud	Vekt/BMI tre måneders kontroll
Deltaker 1	132,6 kg /40	129,7 kg /38
Deltaker 2	151,5 kg /50, 4	150 kg / 50,1
Deltaker 3	108 kg / 36,2	100 kg / 33,8
Deltaker 4	95,1 kg / 38	87,6 kg / 34,9
Deltaker 5	130,8 kg / 41	130,4 kg/ 41
Deltaker 6	74,2 kg / 30,4	76,3 / 31,2

Seks minutters gangtest

- Normalverdier for personer mellom 20-40 år
 - Dame 700 meter +/- 50 meter
 - Mann 800 meter +/- 70 meter
- Gjennomsnitts gangdistanse 460 meter
 - Signifikant bedring på mer enn 50 meter.
 - Kun en hadde signifikant bedring på første retest, men alle gikk lengre.

30 sekunder reise-sette seg

- Normalverdier for personer mellom 60-64 år
 - Dame 15 ganger
 - Mann 17 ganger
- Gjennomsnittsverdi for deltakerne: 14 ganger

Erfaringer

- Svært dekonisjonerte
- Må være motiverte
- Gruppebasert tilnærming fungerer godt for denne pasientgruppen, mens for personalet vurderer vi om man skal individualisere opplegget mer.
- Opplever god livskvalitet

Oppsummering

- Gjenstår å se hva resultatet blir
- For få deltakere til å si noe om effekt
- Vil gi en indikasjon på om gruppebasert opplegg er å foretrekke fremfor individualiserte opplegg
- Viktig med en kartlegging av kosthold, fokus på livsstilsendring, men også aktivitetsplan med tegnøkonomi-system / belønning

- 
- <https://fontene.no/debatt/fire-av-ti-personer-med-utviklingshemming-er-overvektige-6.47.575380.c23b6b5d49>

