

Handleplan på over- vægtssområdet

Godkendt af Regionsrådet XX

Indholdsfortegnelse

Indledning

Afgrænsning

Baggrund

Forebyggelse af overvægt med fokus på børn og unge

Behandling af svær overvægt hos børn og unge

Behandling af svær overvægt hos voksne

Konkretisering af handleplanen

Version: 1
Udformet af: Center for sundhed
Senest opdateret: 14. juni 2021

Indledning

Region Hovedstaden har de sidste år styrket sin indsats på forebyggelsesområdet, både inden for regionen samt i samarbejde med kommunerne og andre parter. Det er især sket med udgangspunkt i Forebyggelsesplanen fra 2019¹, som satte fokus på en række store udfordringer for vores folkesundhed, særligt rygning. Overvægt er også en af de helt store udfordringer for folkesundheden. Næsten halvdelen af alle voksne i Region Hovedstaden er overvægtige eller svært overvægtige med deraf følgende øget risiko for nedsat livskvalitet og en lang række sygdomme.

For at styrke indsatsen i forhold til overvægten blev det som en del af budgetaftalen for 2020 aftalt, at

”Regionen tager initiativ til en konkret aftale om en handleplan på tværs af sektorerne om svært overvægtige børn og unge. Formålet med en sådan aftale skal være at forebygge overvægt, at flere svært overvægtige børn og unge får et relevant tilbud, og at der er en klar samarbejdsmodel for indsatsen, der kan være fælles for alle kommuner i regionen”.

Arbejdet med handleplanen blev pga. COVID-19 pauseret, og i budgetaftale 2021, blev behovet for en handleplan gentaget og desuden udvidet til også at skulle dække voksne.

”Partierne bag denne aftale erkender, at handleplanen har måttet udskydes på grund af coronapandemien, men gentager behovet for at forebygge og behandle overvægt blandt børn og unge og alle de sundhedsmæssige og sociale problemer, der følger deraf. Med dette års budgetaftale sættes der også fokus på voksne med svær overvægt. Der er derfor behov for en samlet handleplan, der ser på, hvordan der bedst kan etableres tilbud til svært overvægtige i alle aldersgrupper”.

Desuden blev der i budgetaftalen for 2021 afsat 2 mio. kr. til arbejdet med nye fokusområder i Forebyggelsesplanen, herunder overvægt.

Nærværende handleplan spænder således bredt i forhold til både aldersgrupper, fra børn til voksne, og i forhold til indsatser, fra primær forebyggelse til behandling. Det er en generel udfordring på området, at der er sparsom evidens for virksomme indsatser. Derfor er der tale om en overordnet handleplan med nedenstående 3 fokusområder, som efterfølgende skal konkretiseres:

- Forebyggelse af overvægt med fokus på børn og unge
- Behandling af svær overvægt hos børn og unge
- Behandling af svær overvægt hos voksne

¹ Plan for en styrkelse af forebyggelsesområdet i Region Hovedstaden, Region Hovedstaden 2019.

Opgaveudvalg om sundhedsfremme og forebyggelse

Der har i Region Hovedstaden været nedsat et opgaveudvalg om, hvordan regionen i endnu højere grad kan understøtte den forebyggende og sundhedsfremmende indsats over for børn og unge, der lever med overvægt samt deres familier. Udvalgets anbefalinger, som blev fremlagt for regionsrådet i juni 2021, kan læses her ([link indsættes efter offentliggørelsen](#)). Anbefalingerne er i tråd med nærværende handleplan og vil desuden blive inddraget i konkretiseringen af fokusområderne.

Principper

Der er en øget erkendelse af, at årsagerne til overvægt er komplekse og også skyldes faktorer, som den enkelte ikke er ansvarlig for. Ansvar for overvægten skal således ikke kun placeres hos den enkelte, men i høj grad løftes som en samfundsopgave.

Samtidig ønsker vi, at alle har mulighed for at få hjælp til at varetage og styrke egen sundhed, og at vi i mødet med borgerne i det regionale sundhedsvæsen tager et ansvar herfor. På overvægtsområdet er det en udfordring, da vi ved meget lidt omkring effektiv hjælp til vægttab og efterfølgende fastholdelse af vægttab. Vi skal også være opmærksomme på den stigmatisering, som mange mennesker med overvægt oplever.

Handleplanen er en ramme for indsatser på overvægtsområdet i Region Hovedstaden, som løbende skal konkretiseres. Vi har derfor formuleret en række overordnede principper, som vi ønsker, at vores kommende indsatser tager udgangspunkt i.

- For at forebygge overvægt vil vi fokusere på en strukturel tilgang, som handler mere om, hvordan vi indretter vores samfund, vores rammer i hverdagen osv. fremfor en mere individrettet tilgang.
- Der skal være gode tilbud om hjælp til sundhedsfremme til mennesker med overvægt, som ønsker dette, men det skal tilrettelægges og tilbydes på en måde, som ikke bidrager til yderligere stigmatisering.
- Mental sundhed og overvægt hænger ofte sammen, og vi vil derfor både i forhold til forebyggelse og behandling af overvægt have fokus på den mentale trivsel.
- En styrket indsats i forhold til både forebyggelse og behandling af overvægt, kræver samarbejde på tværs af sektorer, civilsamfund osv., og vi vil derfor fra regionens side være initiativtager til sådanne samarbejder.
- På overvægtsområdet er brugerinddragelse mindst lige så vigtigt som inden for andre områder i sundhedsvæsenet. Vi vil derfor inddrage børn, unge og voksne med kendskab til overvægt i tilrettelæggelsen af vores indsatser.

Afgrænsning

Overvægtsområdet er komplekst og generelt peges der på, at der er behov for indsatser på flere niveauer og på tværs af flere aktører. Region Hovedstaden ønsker at bidrage aktivt i sådanne indsatser, men har med handleplanen valgt at fokusere på fokusområder og indsatser, hvor regionen har handlemuligheder. Det drejer sig både om områder, hvor regionen alene kan tage initiativet til en styrket indsat, fx indsatser i hospitalsregi, men også indsatser, hvor regionen kan tage initiativ til samarbejde med andre sektorer, særligt kommunerne. Region Hovedstaden vil også fortsat støtte op om at rejse en national dagsorden på forebyggelsesområdet sammen med de andre regioner. Det er i tråd med og en naturlig opfølgning på Danske Regioners forebyggelsesudspil¹ og initiativ til appel om en Folkesundhedslov i Danmark².

Handleplanen for overvægtsområdet er en del af en politisk dagsorden om at løfte folkesundheden blandt borgerne i regionen. Der er derfor fokus på brede indsatser på forebyggelsesområdet samt på behandlingsdelen til større patientgrupper, som regionen møder. For disse patientgrupper skal vi have de rette tilbud og kapacitet eller kunne henvise til tilbud i andre sektorer. Vi vil især fokusere på patientgrupper, hvor et vægttab har betydning for, hvilken behandling der kan tilbydes efterfølgende, og hvor et vægttab forventes at have særlig stor betydning for det videre forløb. Patienter med alvorlige spiseforstyrrelser skal tilbydes hjælp i psykiatrien, og det ligger uden for denne handleplan at beskrive dette. Desuden omfatter handleplanen ikke fedmekirurgi samt plastikkirurgi efter vægttab.

¹ Sundhed for livet. Forebyggelse er en nødvendig investering. Danske Regioner 2017.

² [faelles-appel-om-en-folkesundhedslov-i-danmark.pdf \(regioner.dk\)](#)

Baggrund

Forekomsten af overvægt

Blandt voksne i Region Hovedstaden viser Sundhedsprofilen fra 2017, at lidt under halvdelen er overvægtige, hvilket er fordelt på 33 % moderat overvægtige og 13 % svært overvægtige¹. Forekomsten er steget fra sundhedsprofilundersøgelsen fra 2013. I de øvrige regioner er andelen af overvægtige højere².

Blandt børn var der i skoleåret 2019/2020 ved indskolingsundersøgelsen 13 % overvægtige, mens 20 % af de unge ved udskolingsundersøgelsen var overvægtige. Disse tal har været stabile over de sidste år³.

For både børn, unge og voksne ses en markant social skævhed i forekomsten af overvægt og svært overvægt. Det kan fx ses på den varierende andel overvægtige i kommuner alt efter social profil. For voksne er andelen af svært overvægtige 6 % i den kommune, hvor andelen er lavest i Region Hovedstaden, og 22 % i den kommune, hvor andelen er højest. For børn ses, at forekomsten af overvægt ved indskolingsundersøgelserne varierer mellem kommunerne fra 8 til 21 %. Ved udskolingsundersøgelserne varierer forekomsten af overvægt mellem 9 og 27 % mellem kommunerne i Region Hovedstaden. Den sociale skævhed kommer også til udtryk i forhold til uddannelsesniveau. Blandt børn med forældre med en lang videregående uddannelse er 8 % overvægtige ved indskolingsundersøgelsen, mens det tilsvarende tal for børn med forældre med grundskolen som højeste uddannelsesniveau er 22 %⁴.

¹ Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og kommuner 2017 – Sundhedsadfærd og risikofaktorer. Region Hovedstaden 2018.

² Danskernes Sundhed. Sundhedsstyrelsen 2018.

³ Nøgletal for børn og unge ind- og udskolingsundersøgt i skoleåret 2019/2020 i Region Hovedstaden. Statens Institut for Folkesundhed 2021.

⁴ Sundhedsprofil for børn og unge i Region Hovedstaden og kommuner 2016/17. Statens Institut for Folkesundhed 2018.

Forebyggelse af overvægt med fokus på børn og unge

Alt for mange børn og unge er overvægtige med de negative konsekvenser, det har for deres mentale trivsel, fysiske helbred samt risiko for at forblive overvægtige ind i voksenlivet. Det er derfor væsentligt at styrke forebyggelsesindsatsen, så færre børn og unge udvikler overvægt, men der mangler desværre viden om konkrete indsatser med dokumenteret effekt jf. en ny rapport fra Vidensråd for forebyggelse¹. Der tegner sig dog et billede af, at fokus bør rettes mod mere strukturelle indsatser, dvs. indsatser som ikke er rettet mod den enkelte barn/familie, men mere mod at rammerne i samfundet er sundhedsfremmende.

Der er mange igangværende store projekter i samarbejde mellem en lang række aktører med fokus på forebyggelse af overvægt hos børn. Region Hovedstaden er blandt andet en del af projektet "Vores sunde hverdag"². Projektet handler om med udgangspunkt i lokalmiljøet at igangsætte en række sundhedsfremmende interventioner, og projektet bygger videre på erfaringerne fra SOL-projektet³.

Der vil, jf. opdraget til handleplanen, blive taget initiativ til en aftale på tværs af sektorerne om forebyggelse og behandling af overvægt hos børn og unge. Flere af nedenstående forslag til indsatser vil kunne indgå i en sådan aftale alt efter, hvad der på tværs af sektorerne er enighed om at prioritere som fælles udviklingsområder.

Forslag til indsatser

- Videngenerering, fx:
 - Fortsat regionalt engagement i forskningsprojekter som "Vores Sunde Hverdag" med fokus på komplekse strukturelle interventioner i lokalmiljøet.
 - Igangsættelse af nye projekter med udvalgte kommuner, fx i regi af samarbejdet med Steno Diabetes Center Copenhagen (SDCC).
 - Rejse behovet for forskning på området, fx i Danske Regioner (via Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium⁴ eller puljen til forskning i forebyggelse⁵).

¹ Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge. Vidensråd for forebyggelse 2021.

² [Vores Sunde Hverdag \(regionh.dk\)](https://regionh.dk/vores-sunde-hverdag)

³ [Sundhed og Lokalsamfund på Bornholm \(SoL\) \(frederiksberghospital.dk\)](https://www.regionh.dk/sundhed/lokalsamfund-pa-bornholm-so-l-frederiksberghospital.dk)

⁴ <https://www.regionh.dk/forebyggelseslaboratoriet/Sider/default.aspx>

⁵ <https://www.regioner.dk/sundhed/sundhedsinnovation-og-forskning/faelles-regional-pulje-til-forskning-i-forebyggelse>

- Styrke den regionale rådgivningsforpligtigelse på forebyggelsesområdet. Fx med fokus på:
 - Data om børns sundhed. Fx kan vi styrke vores formidling af de data vi får om børns sundhed i 1. leveår, ved ind- og udskolingsundersøgelser fra Databasen Børns Sundhed.
 - Strukturelle forebyggelsestiltag. Fx videndeling fra tidligere og igangværende interventioner i lokalmiljøet.
- Understøtte konkrete sundhedsfremmende indsatser i kommunerne, fx:
 - Indsatser med fokus på, at børn og unge skal have mulighed for at være med i fællesskaber.
 - Indsatser der skal formidle viden om sund mad og livsstil til børn, unge og familier, fx via skolehave og køkkenskoler.
- Indsatser målrettet tidlig forebyggelse, når vi i regionen møder kommende familier og småbørnsfamilier, fx i forbindelse med:
 - Graviditetsundersøgelser, hvor gravide og deres partner mødes på et tidspunkt i deres liv, hvor der kan være en særlig motivation for livsstilsændringer.
 - Børneundersøgelserne i almen praksis.

Behandling af svær overvægt hos børn og unge

Der er stor risiko for, at børn og unge, som er overvægtige, bevarer overvægten ind i voksenlivet med øget risiko for udvikling af en række kroniske sygdomme til følge. Dertil kommer, at mange børn og unge, der lever med overvægt, har lavere livskvalitet, og undersøgelser viser, at livskvaliteten falder, desto højere vægten kommer op. Overvægten betyder for børn og unge øget risiko for at opleve stigmatisering, diskrimination og mobning samt udvikling af angst og depression¹.

Børn og unge med svær overvægt og deres familier bør derfor have tilbud om hjælp, også for at forhindre en forværring af overvægten. Der er erfaring for, at der skal fokuseres på helhedsorienterede og familiebaserede indsatser, som er tilrettelagt individuelt. Det er også væsentligt, at der sikres mulighed for hjælp i en længerevarende periode for at opnå vedvarende forandringer i familien.

For børn og unge med svær overvægt, er den strukturelle forebyggelse også vigtig, både i forhold til at understøtte et vægttabsforløb, men også for at forebygge forværring af overvægten.

Eksisterende tilbud til svært overvægtige børn og unge på Nordsjællands Hospital

Regionen har igennem flere år haft et tilbud til svært overvægtige børn og unge (6 til 18 år) i børne-ungeambulatoriet på Nordsjællands Hospital. Ambulatoriet har gennem årene samarbejdet med flere kommuner omkring delte forløb, hvor et forløb startes i ambulatorieregi, mens opfølgningen herefter primært foregik i kommunerne. Der er gode erfaringer med denne samarbejdsmodel (shared-care), som også omfattede, at ambulatoriet varetog en mere rådgivende funktion ift. den kommunale sundhedspleje.

Forslag til indsatser

Fortsat udvikling af regionalt behandlingstilbud til svært overvægtige børn og unge

Der er fortsat brug for at udvikle og afprøve nye metoder til behandling af svær overvægt hos børn og unge. Herunder også behovet for at understøtte børnenes og de unges mentale sundhed og trivsel, fx ved deltagelse i fællesskaber og skoletrivsel.

En særlig udfordring er det store antal børn og unge med svær overvægt, som samtidig har en psykiatrisk diagnose. Behandling af denne gruppe er særlig vanskelig og der er behov for at udvikle nye metoder, der støtter sund vægtudvikling også for denne gruppe.

¹ Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge. Vidensråd for Forebyggelse 2021.

Samarbejdsaftale med kommunerne

Det indgår som opdrag til handleplanen, at regionen tager initiativ til en samarbejdsaftale på tværs af sektorerne om børn og unge med svær overvægt. Samarbejdsaftalen skal være grundlag for et tættere samarbejde mellem sektorerne om børn og unge med svær overvægt. Fx vil det gennem samarbejdsaftalen kunne synliggøres, at svært overvægtige børn og unge fra hele regionen kan henvises til et forløb på Nordsjællands Hospital. Desuden vil en samarbejdsaftale kunne beskrive, hvordan forløb på tværs af sektorerne kan tilrettelægges, så børnene/de unge kan følges op i nærmiljøet, men på en ensartet måde. Det skal afklares nærmere, hvad det vil kræve af ambulatoriet på Nordsjællands Hospital. En styrkelse af ambulatoriets rådgivende/udgående del samt kapacitet til at kunne varetage flere forløb til børn og unge, må dog forventes at kræve øgede ressourcer.

Der kan tages initiativ til en drøftelse med kommunerne og almen praksis om en samarbejdsaftale ift. overvægt hos børn og unge i regi af sundhedsaftalesamarbejdet. Samarbejdsaftalen bør også omhandle, hvordan der kan arbejdes med strukturelle tiltag, som understøtter børn og unge, som er i et vægtforløb. Flere kommuner har også selv tilbud om forløb til overvægtige børn og unge, og der udestår derfor også et arbejde med at kortlægge de eksisterende tilbud.

Hvis ikke der kan skabes interesse hos alle kommunerne for en samarbejdsaftale, kan der i stedet arbejdes med at udvikle samarbejdet med de interesserede kommuner. Derudover kan der også arbejdes på tiltag, som regionen alene kan tage initiativ til, fx tilbud om rådgivning.

Understøtte at der er tilbud til børn og unge i vægttabsforløb

Som en del af vægttabsforløb til børn og unge skal der være gode tilbud at henvise børnene og de unge til. Det kan fx dreje sig om tilbud med fokus på madlavning og viden om sund mad eller gruppetilbud med fysisk aktivitet, hvor der er fokus på bevægelsesglæde, og som kan rumme og motivere børn og unge, som ikke er vant til at deltage i foreningsidræt. Det kræver særlige kompetencer for medarbejderne, for det handler i høj grad om at give børnene og de unge oplevelser, som styrker deres selvværd og følelse af at være en del af et fællesskab.

Der findes i dag flere forskellige tilbud til børn og unge i vægttabsforløb, og regionen kan bidrage til at dele viden om og understøtte udbredelsen af tilbud, som har vist sig at have en god effekt.

Behandling af svær overvægt hos voksne

Svær overvægt har en række negative psykosociale konsekvenser og øger risikoen for en lang række sygdomme samt for tidlig død. Voksne med svær overvægt bruger desuden sundhedsvæsenet i højere grad end voksne med normalvægt. Det er derfor en vigtig opgave at sikre, at der er tilbud om hjælp til overvægtige, som ønsker dette.

Ansvarsdeling på området

"Kommunerne og regioner har ifølge lovgivningen et fælles ansvar for at etablere forebyggende, sundhedsfremmende og behandlende tilbud til borgerne. Ansvar for at etablere tilbud om livsstilsintervention målrettet borgere med svær overvægt er ikke entydigt placeret i kommune, region eller andre sektorer. Opgave- og ansvarsdeling for indsatser, der går på tværs af sektorer, skal aftales lokalt i regi af sundhedsaftalerne"¹. Der er i den nuværende Sundhedsaftale i region Hovedstaden ikke aftaler på overvægtsområdet.

Forslag til indsatser

Tilbud til patienter som regionen har kontakt med

I første omgang foreslås det, at der arbejdes med tiltag, som regionen kan iværksætte med udgangspunkt i nogle af de patienter, som mødes i klinikken i det regionale sundhedsvæsen.

Da forekomsten af overvægt er så høj, vil mange af de patienter, som regionen er i kontakt med, være overvægtige. Der er derfor brug for at fokusere på de patienter med overvægt, som regionen er i kontakt med, og hvor vægttabet har stor betydning for deres behandlingsforløb.

Det kan inden for somatikken dreje sig om:

- 1) Patienter hvor et vægttab er en forudsætning for, hvad patienten efterfølgende kan tilbydes af behandling, herunder fx operative indgreb eller fertilitetsbehandling.
- 2) Patienter hvor et vægttab har stor betydning for patientens videre forløb/prognose.

Det vil være nødvendigt at beskrive og formentlig også afgrænse de to ovenstående grupper nærmere. Det kan fx være, at der særligt er nogle patientgrupper, som opleves at have svært ved at opnå et ønsket vægttab forud for den videre behandling. Det kan også være, at der særligt i forhold til nogle kroniske sygdomme kan opnås store helbredsfordele ved et vægttab.

¹ Livsstilsintervention ved svær overvægt. Anbefalinger for tilbud til børn og voksne, Sundhedsstyrelsen 2021.

Det er en generel udfordring i forhold til væggtabstilbud til voksne, at der mangler viden om, hvilke tilbud, som har en effekt og særligt en effekt som kan bevares over tid. Indsatserne bør derfor omfatte, at der udvikles tilbud som afprøves i hospitalsregi. Det vil således også være et formål at arbejde systematisk for at skabe evidens for effektive væggtabstilbud til forskellige/udvalgte patientgrupper i hospitalsregi. Dette arbejde kan fx understøttes ved, at der etableres en videncenterfunktion på et hospital.

En anden patientgruppe kan være inden for psykiatrien, hvor overvægt er et udbredt problem, både som følge af bivirkninger ved medicin og som følge af psykiatriske diagnoser. Det kan være et indsatsområde, at væggtabstilbud indgår i det samlede behandlingstilbud, når det er relevant for den enkelte patient.

Konkretisering af handleplanen

Fokusområderne skal løbende prioriteres, udfoldes og konkretiseres på baggrund af politiske drøftelser. Herunder indgår, at indsatserne kan igangsættes i takt med, at der politisk prioriteres midler hertil. Der vil også være andre nationale eller regionale initiativer, som kan få betydning for initiativer under handleplanen på overvægtsområdet. Her tænkes særligt på, hvis der afsættes nationale midler til overvægt som et såkaldt "Fyrtårnsprojekt" på baggrund af anbefalinger fra Vækstteam Hovedstaden¹.