

Bedriftsnavn: Sørlandet sykehus HF

Oppfølging i kommunen

Fedme er en kronisk lidelse som krever langsiktig, av og til livslang oppfølging (1). Kun en liten del av oppfølgingen vil skje i sykehuset, mens den langsiktige kontinuerlige oppfølgingen skal foregå i kommunen.

En del av pasientene opplever tilbakefall eller at de ikke når målene de satte seg. Det å vedlikeholde og stabilisere en redusert vekt er derfor en minst like stor utfordring som å oppnå vektreduksjon. For en betydelig andel pasienter vil en stabil vekt over flere år eller en vekt som øker mindre enn gjennomsnittet representere vellykket behandling. Vektøkning på mindre enn 3 kg to år etter avsluttet behandling kan for eksempel være et fornuftig mål (1).

Fastlege

Strukturert oppfølging hos fastlegen kan bidra til å styrke pasients tro på egen mestring. Fastlegen kan også følge pasientens vektrelaterte risikofaktorer og bidra med tiltak der det er nødvendig (1).

En ser for seg at i de kommuner hvor det foreløpig ikke er opprettet et tilbud med frisklivssentral, vil det være ekstra viktig å følges opp av fastlegen.

Frisklivssentraler

Frisklivssentraler er en kommunal helsefremmende og forebyggende helsetjeneste. I 2015 finnes det frisklivssentraler i mer enn 210 kommuner, og flere er under etablering. Her kan personer som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og trenger oppfølging fra helsepersonell, få hjelp til å mestre egen helse og å endre levevaner. Frisklivssentraler tilbyr individuell veiledning, kurs og gruppetilbud innen fysisk aktivitet, kosthold, tobakk, psykisk helse og søvn, basert på effektive, kunnskapsbaserte metoder.

Frisklivssentraler er en del av den offentlige helsetjenesten i kommunen. Tjenesten har som mål å styrke den enkeltes kontroll over sin egen helse. Den fungerer som et kommunalt ressurs-, kunnskaps- og kontaktsenter for endring av atferd, helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid. Det legges vekt på arbeidstilknytning og tilbakeføring til arbeid, inkludering av innvandrergupper og på utjevning av sosiale helseforskjeller (2).

Alle pasienter anbefales å ta kontakt med kommunale frisklivstilbud, særlig for å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet. Daglig fysisk aktivitet sammen med varige kostendringer, er avgjørende for å vedlikeholde vektreduksjonen også etter kirurgi (1).

Basis tilbud i frisklivssentralen

Basistilbudet i frisklivssentralen er et tidsbegrenset, strukturert oppfølgingstilbud som starter og avsluttes med en helsesamtale. Plan for oppfølging tar utgangspunkt i deltakerens behov og mål og lages i et samarbeid mellom helsepersonell og deltaker. Basistilbudet varer i 3 mnd. og kan fornyes

ved behov for lengre oppfølging. Fastlegen, annet helsepersonell eller NAV kan skrive en henvisning til frisklivssentralen (frisklivsresept), eller man kan ta kontakt selv.

Frisklivssentralen samarbeider med ulike private, offentlige og frivillige aktører og skal ha god oversikt over lokale lavterskeltilbud. Hensikten er å gi individuelt tilpasset oppfølging og introduksjon til passende og gjennomførbare lokale aktiviteter deltakerne kan fortsette med på egen hånd etter avsluttet 3-måneders periode (2).

1. Nasjonale Faglige Retningslinjer, forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne. Helsedirektoratet (2010).
2. Helsedirektoratet, om frisklivssentraler
<http://helsedirektoratet.no/folkehelse/frisklivssentraler/om-frisklivssentraler/Sider/hva-er-en-frisklivssentral.aspx>