

NYHEDSBREV

juli 2020

Kære Alle



Første halvår 2020 har været en underlig tid, hvor specielt Covid-19 har sat dagsordenen og ændret almindelige forudsætninger for, hvordan vi møder vores patienter. Som direkte respons har vi opfordret til, at man tager udgangspunkt i, at mennesker med svær overvægt og specielt voksne er i speciel risiko under Covid-19 pandemien, angiveligt fordi immunsystemet er lidt ringere fungerende hos mennesker med svær overvægt. Desuden har vi udrustet vores digitale behandlerværktøj; Behandlerlicens Pro med videokonsultationer, så man kan se sine patienter, upåagtet restriktioner med fysisk afstand med mere. Vi har valgt at bringe en række af de vigtigste udviklinger i første halvår 2020 her;

EASO

Den Europæiske Overvægtsorganisation EASO har skrevet om os

EASO har udsendt en [artikel](#) der gennemgår, at Holbæk modellens resultater er uafhængige af overvægtsrelateret forstyrret spisning såsom træste-, over-, hurtigspisning og måltidsudeblivelse. Modellen reducerer graden af overvægt hos 65-85% af patienterne med anvendelse af 5 timer per patient per år af sundhedsprofessionel tid i gennemsnit. Desuden opnår vi reduktioner i forhøjet blodtryk og kolesteroler, fedtlever, forældrenes grad af overvægt, appetit og mobning samt optimeret livskvalitet og kropsofattelse. Disse fund er vist at være uafhængige af socialklasse, grad af overvægt, påvirket sukkerstofskifte, familiære prædispositioner og nu også

SUCCESS IN TREATMENT AGAINST THE
ODDS: THE CHILDREN'S OBESITY CLINIC,
HOLBÆK, DENMARK

forstyrret spisning som defineret ved trøste-, over-, hurtigspisning og måltidsudeblivelse.

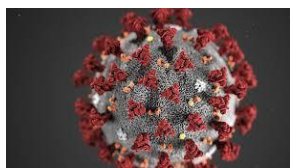
Læs [EASOs omtale af os her](#).

JAMA PEDIATRICS.



Jens-Christian har bidraget til en oversigtsartikel i et af verdens stærkeste amerikanske tidsskrifter sammen med internationalt ledende medforfattere, hvor der sættes fokus på unge med overvægt og svær overvægt. Fokus er både forebyggelse og behandling og en vigtig del af konklusionen er; at behandling af unge med svær overvægt fortjener de samme ressourcer, videnskabelig stringens samt adgang til livslang behandling af høj kvalitet som enhver anden kronisk sygdom. Desuden anbefales det, at der prioriteres uddannelse og forskning med henblik på behandling af unge med svær overvægt. Læs artiklen her; https://www.jenschristianholm.dk/CustomerData/Files/Folders/7-pdf/1287_bilag-25b.pdf

COVID-19 OG SVÆR OVERVÆGT



Det er vigtigt, at Sundhedsstyrelsen tydeligt betegner svær overvægt som en risikogruppe under Covid-19 pandemien, hvorved mennesker med svær overvægt i princippet er berettiget til en række hensyntagen til blandt andet rengøring, fysisk afstand, omplacering på arbejdsplads inkl. hjemmearbejdsplads med mere. Imidlertid har gruppen med voksne med BMI over 30 og følgesygdomme samt BMI over 35 ikke været nævnt ved eksempelvis pressemøder, hvor der i stedet har været fokus på de ældre, sårbare, gravide, personer uden bopæl og personer med visse kroniske sygdomme.

Under corona pandemien er det imidlertid blevet tydeligt, med tal fra UK, Frankrig, USA og Danmark, at mennesker med svær overvægt er væsentligt overrepræsenteret og udgør mellem 60-80% af de patienter, som behøver intensiv behandling inkl. respirator med længere sygdomsforløb og højere dødelighed til følge.



Årsagen til den øgede sygelighed/dødelighed skyldes angiveligt at mennesker med svær overvægt har en ringere immunologisk kapacitet end normale, hvilket angiveligt er årsagen til at mennesker med svær overvægt er i øget risiko for infektionssygdomme samt omkring 13 kræftsygdomme i voksenalderen.

At svær overvægt nu anerkendes, er i høj grad med til at anerkende svær overvægt som en sygdom, hvor man ikke kan forvente, at mennesker med svær overvægt bare skal klare sig selv. I denne udvikling bliver det med andre ord mere naturligt, at mennesker med svær overvægt skal have professional hjælp. Se vores nye udmelding fra den europæiske organisation for overvægt om sammenhængen mellem overvægt og Covid-19 og deres konsekvenser [her](#)

<https://www.dr.dk/nyheder/indland/tal-viser-det-og-forsker-understreger-det-coronavirus-er-haardest-ved-overvaegtige?fbclid=IwAR2SGuEuKYXtcotjVAmRrJf-r9kwUrjoTY8UQ74AgBc6G9Qa9G8AQ4cxY3g>

<https://www.weekendavisen.dk/2020-20/samfund/en-ubekvem-sygdom?fbclid=IwAR3fLIyOqSlpd5vjbVGqUVSV78PU2BRopiNpdaLQuybZdyWERZMcrotXEde>

HJÆLP TIL COVID-19 KRISEN



Anvendelse af *Behandlerlicens Pro* med patientadgange løser mange af de problemer som et lock-down af samfundet medfører. Med anvendelse af *Behandlerlicens Pro* med patientadgange kan patienterne dels tage konsultationer selv online og rådføre sig med sine lokale behandlere i supporten (jer), men dels også få mulighed for skype-lignende konsultationer (telemedicin), således at man kan få menneskelig kontakt og interface, så der ikke bare er tale om upersonlig teknisk kontakt online. På den måde kan vi tilbyde en løsning der i princippet muliggør, at overvægtsambulatorier kan arbejde uforstyrret videre på trods af Covid-19 krisen.

SKOLEPROJEKT

Det er glædeligt, at vi er indgået samarbejde med Stenhus Kostskole i Holbæk således, at Stenhus nu kan få glæde af Holbæk modellens produkter og værktøjer.



Det omfatter blandt andet, at vi uddanner udvalgte lærere til at være netværkspersoner på skolen med henblik på en nuanceret forståelse af overvægt, dets årsager og dets konsekvenser, at sundhedsspillet "*Sjov og Sund med Dr Holm*" anvendes i 5.-6. klasse, at bogen "*Det Bedste for Barnet*" anvendes i undervisningen til 7.-10. klasse, at der vil blive afholdt emneuger om overvægt således, at alle på skolen får mulighed for at opnå en ordentlig forståelse af overvægt, at elever med overvægt får adgang til *DrHolmApp.dk* inklusive support og at elever med svær overvægt får adgang til konsultationer med vores tværfaglige behandlerteam.

Håbet er at udvide tilbuddet til alle skoler i Holbæk kommune samt derefter andre skoler, som måtte have interesse herfor. Vi arbejder på at etablere et ph.d.-projekt med henblik på at evaluere indsatserne i skoleregi.

BEHANDLERLICENS PRO



Bydel Alna i Oslo kommune i Norge blev introduceret for Holbæk modellen i 2016 og har siden starten af 2019 benyttet sig af Behandlerlicens Pro. Vi har afholdt kurser, superviseret og installeret vores digitale værktøjer, som er blevet oversat til Norsk, og som vi nu snart kan høste resultaterne fra. Her kan man læse, hvad Marte Bulie, Folkehelsekoordinator, har oplevet i relation til at tage Behandlerlicens Pro i brug til børn, unge og voksne.

PS: I Norge kalder de Behandlerlicens Pro for *DrHolmApp.info* (grundet oversættelsen til et nyt domæne).

Hei,

Bydel Alna ved Helsestasjons- og skolehelsetjenesten og Friskliv og mestring (livsstilsveiledning/»trening på resept» for voksne) tok i bruk den digitale behandlingsløsningen DrHolmApp.info i mars 2019. Bakgrunnen for dette var behovet for å kvalitetssikre de individuelle behandlingsplanene, slik at hver enkelt pasient/deltaker sikres en standardisert behandlingsplan basert på svarene de har gitt ved oppstart og underveis i behandlingen. Utgangspunktet var også et ønske om å bruke kortere tid per konsultasjon, samt en tettere dialog med pasienter/deltakere.

Etter å ha benyttet verktøyet det siste året er mange av behovene innfridd, særlig når det kommer til behandlerlisensen. De individuelle behandlingsplanene har i dag høyere kvalitet, og er mer standardiserte enn tidligere. Vi ser også at ansatte som benytter verktøyet ofte, bruker mindre tid på konsultasjonene, og trenger færre konsultasjoner enn tidligere. Vi ser imidlertid at vi har behov for enda mere «trening» i bruk av verktøyet for å kunne hente ut alle gevinstene, særlig når det kommer til dialogen med pasienter/deltakere og deres bruk av DrHolmApp.info. Potensialet er enormt, så her ligger mye av arbeidet på oss og opplæring av ansatte og familiene.

Husk at Behandlerlicens Pro nu også kommer med videokonsultationer samt har fået indbygget BMI SDS, som muliggør en enkel og præcis evaluering af behandlingsresultater. I den anledning skal det påpeges, at mange behandlingsopgørelser typisk ikke redegør godt nok for, hvorledes det er gået ALLE patienter som er opstartet behandling, hvor opgørelserne dermed overvurderer effektiviteten. En sådan fremgangsmåde er typisk ikke god nok til at blive publiceret i større videnskabelige internationale tidsskrifter og det er en form for evaluering, som vi i Holbæk ikke benytter os af.

Det er vores erfaring og vurdering, at Behandlerlicens Pro sikrer en korrekt anvendelse af Holbæk modellen på et højt kvalitetsniveau og støtter dermed specielt godt op om mindre erfarne behandlere i Holbæk modellen, men hjælper alle med at bruge mindre tid samt lette arbejdsgange i hverdagen.

BEHANDLERLICENS PRO – BMI SDS

[Behandlerlicens Pro](#) er udviklet til at understøtte, effektivisere og kvalitetssikre behandlingen af børn, unge og voksne, både i selve konsultationen mellem behandler og patient/borger, men også imellem konsultationerne hvor patienten/borgeren har adgang til en lang række funktioner, der hjælper med at holde fast i og forstå og overtage behandlingsplanen. Som noget helt nyt har vi indbygget BMI SDS (body mass index standard deviation scores) i [Behandlerlicens Pro](#). Det betyder, at alle patienter/borgere under 18 år let kan klassificeres i relation til alder, køn, vækst og udvikling. Det betyder også, at vi nemt kan hjælpe klinikker der anvender [Behandlerlicens Pro](#) med resultatevalueringer baseret på ændringer i BMI SDS og samtidige ændringer i andre parametre som kunne være livskvalitet, humør, mobning, appetit, forstyrret spising med mere. Vi anser [Behandlerlicens Pro](#) som en forudsætning for at Holbæk modellen udføres og leveres korrekt, idet den kvalitetssikrer en høj faglig standard og giver behandleren et arbejdsmiljø der bliver både nemmere og mere effektivt og med mere fokus på hvad det virkelig handler om.



HEDENSTED KOMMUNE

Hedensted kommune var en af de første 8 kommuner der var med i Kommuneprojektet som blev evalueret i Ph.d.

afhandlingen "*Community-based Treatment of Children and Adolescents with Overweight and Obesity*", som viste at 90% af børnene/de unge med overvægt reducerede deres grad af overvægt samt deres forhøjede blodtryk samt forbedrede deres livskvalitet. Læs hvordan Holbæk modellen er blevet integreret i Hedensteds kommunes sundhedstilbud:

I sundhedsplejen i Hedensted kommune har vi gennem de sidste 7 år arbejdet struktureret og målrettet med Holbæk-modellen, som den kommunale indsats til overvægtige børn og deres familier for en sundere livsstil, øget livskvalitet og væggtab. Barnet deltager altid sammen med forældre, og vi anbefaler at søskende og andre relevante omsorgs- og netværkspersoner også deltager, da vi lægger stor vægt på, at hele familien skal være indstillet på livsstilændringer, for at bakke op om barnets muligheder for vægtstabilitet og væggtab. Vi anvender en empatisk pædagogisk tilgang, der tilsigter at både barnet og familien forstår, hvad der er på spil i kroppen og hvad familierne selv skal arbejde med i behandlingen. De får en individuel og meget konkret handleplan med hjem og der følges op på alle punkterne i de efterfølgende konsultationer, hvor vi hjælper familierne videre med de behandlingspunkter, som de har sværest ved at forandre.

Vi har efterhånden hjulpet over 400 familier gennem et forløb hos os. Varigheden af forløbene er meget individuelle. Vores erfaringer viser, at familierne tager meget positivt imod metoden. Vi oplever, at familierne giver udtryk for, at de er glade for de konkrete handleplaner, der tager afsats i netop deres hverdag. Mange af børnene oplever vægtstabilitet, væggtab, fald i BMI og/eller fald i fedtmasse, og samtidig ser vi, at deres psykiske trivsel stiger (målt via VAS score).

Metoden er meget anvendelig i kommunalt regi, og åbner muligheder for det tværfaglige samarbejde på tværs af forvaltninger, for de familier, hvor opgaven kan være særligt udfordrende. Vi inddrager børnetereapeuter (fys. + ergo),

familiekonsulenter, lokale idrætsforeninger, aflastningssteder, specialeklasselærere, daginstitutioner, ungevejledere og julemærkehjemmet.

Vi har ikke været i tvivl om, at vi her endelig har fundet en metode, som virker for langt de fleste familier og som, vi som fagpersoner har oplevet stor tilfredshed i at arbejde med.

Vi glædes over, at mange overvægtige børn og deres familier får hjælp og støtte til at arbejde med de forandringer, der skal til for en sundere livsstil og dermed en forhåbentlig forbedret livskvalitet for børnene.

<https://www.hedensted.dk/borger/sundhed-og-sygdom/sundhedshuset/sundhed/overvaegtige-boern-og-unge>

VERDENSBØRN SLÅR ET SLAG FOR "DET BEDSTE FOR BARNET", SOM GIVER GULDKORN TIL FORÆLDRE.

I VerdensBørn snakker vi om at være bevidst forældre og bevidst omsorgsperson HVER DAG, da vi hver dag skal træffe valg for barnets bedste eller familiens/børnegruppens bedste. Den gode overlæge siger således meget rammende i et interview: "Hver dag står du over for en masse valg, der føles godt her og nu, men som ikke er det bedste på lang sigt. Derfor skal du som forældre træne dig selv hele tiden at finde ind til dig selv, hvad dit mål er. Du skal lære at sige nej, og du skal lære at gøre det rigtig mange gange. For dit barn vil gerne have cola, for det smager sku godt. Det vil gerne se fjernsyn hele tiden, det er sku hyggeligt. Men lige så snart du begynder at vakle i dit nej, opfanger barnet det med det samme og begynder at surfe på den bølge, at 'mor har svært ved at sige nej'. Men hvad vil du helst på sigt? Lade dit barn drikke cola og undgå konflikter eller have et sundt barn?"

SÅDAN FÅR DU ET SUNDT BARN

SPIS BEVIDST

Del tallerkenerne op efter t-modellen: 50 pct. grønsager (flekt af de grove), 25 pct. magert kød og 25 pct. kulhydrater (kartofler, fuldkornspasta, brune ris).

SLIK MED MÅDE

Begræns slik og snacks til én gang om ugen.

BEGRÆNS FASTFOOD

Begræns fastfood som pizza, burgere og lign. til én gang om måneden.

DYRK SPORT

Find en sportsgren, som passer til dit barn.

BEVÆG DIG HVER DAG

Få fysisk aktivitet ind i hverdagen, f.eks. ved at gå eller cykle til skole, hoppe i trampolin og danse på stuegulvet.

KILDE: DET BEDSTE FOR BARNET - KAMPEN MOD OVERVÆGT AF JENS CHRISTIAN NOLM



Her i VerdensBørn tænker vi, at der ligger en rigtig god pædagog/omsorgsperson gemt i Jens-Christian Holm og vi er rigtig taknemmelige for hans bidrag med denne bog

Hele opslaget fra VerdensBørn kan læses på vores facebookside:

<https://www.facebook.com/JensChristianHolm.side/>

SOMMERTILBUD

Vi har nu mulighed for at tilbyde jer et rigtig godt sommertilbud. Et survival tool kit til Holbæk modellen bestående af 5 styk "Det Bedste for Barnet-kampen mod overvægt" til en meget favorabel pris a kr. 699,- inklusive fragt. Alternativt kan man købe bogen "Det Bedste for Barnet-kampen mod overvægt" til kr. 175,- per styk plus fragt.

Bøgerne kan købes ved at sende en mail til

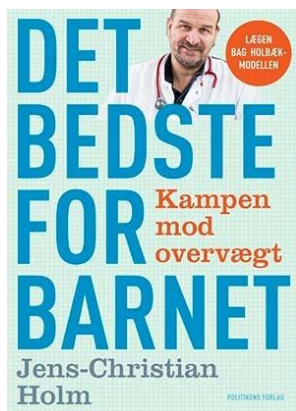
bogholderi@drholm.com

Læs Medicinske Tidsskrifters kulturjournalist, Maria Cuculiza's anmeldelse af bogen [her](#)

ARABISK VERSION

Behandlerlicens Pro samt DrHolmApp.net kommer meget snart som arabisk version, faktisk forventer vi at det er færdigt til august 2020.

Dette betyder at vores medborgere, der primært taler arabisk, nu får mulighed for og glæde af vores produkter, der er skræddersyede til Holbæk modellen. På et lidt senere tidspunkt vil vi udvikle en kobling mellem de danske og arabiske versioner således, at en dansk behandler vil kunne kommunikere med en patient eller familie, der primært taler



دع Dr Holm مساعدك في الحفاظ على حياة أكثر صحة - لبقية عمرك!
هذا سيتم إطلاق صفحة التواصل المباشر باللغة العربية من أداة فقدان الوزن DrHolmApp للاستخدام
الخاص والاستخدام المهني قبل نهاية آب/أغسطس 2020.

Let Dr Holm help you to a healthier life - for the rest of your life!
Here the arab version of DrHolmApp online weight loss tool for private and
professional use will launch before the end of August 2020.

arabisk. Vi har også allerede nu en medarbejder tilknyttet Dr Holm support teamet, som taler flydende arabisk.



KOMMENDE KURSER I HOLBÆK MODELLEN

Kursus 1: 8.-9. september 2020.

Introduktionskursus

Kursus 2: 25.-26. juni 2020.

Follow-up kursus; opfølgning på behandlingen

Kursus 3: 12.-13. november 2020.

Fordybelseskursus; vores værdier i et metaperspektiv.

Brush Up: 8. december 2020.

At gøre patienten nem.

Behandlerlicens Pro er nu en del af kursusindholdet på alle kurser.

Læs mere om *Behandlerlicens Pro* her:

<https://www.jenschristianholm.dk/vi-tilbyder/behandlerlicens-pro.aspx>

Alle kurser afholdes på Hotel Scandic, Nørretorv 57, 4100 Ringsted

Med ønsket om en dejlig sommer til alle Jer,
fra alle os i Dr Holm Teamet

Kontakt os

Kalundborgvej 114
4300 Holbæk
Danmark

Jens-Christian Holm
Overlæge, Ph.d.
+45 2620 7533
jch@drholm.com

Dorte Jensen
Sekretær, Dr Holm
+ 45 6146 4463
bogholderi@drholm.com

Læs mere på
www.jenschristianholm.dk

