



Kære alle

Vi er nu midt i – og forhåbentlig snart i slutningen – af det største lockdown, som vi nogensinde har set i vores levetid, hvor vi forhåbentlig kan få vaccineret store dele af samfundet inden efteråret for alvor sætter ind. Konsekvenserne af lockdown er mangeartede og går lige fra positive effekter (såsom at familier har mulighed for at være mere sammen på den gode måde, og at smittespredningen af almindelige vinterinfektioner er væsentlig lavere end vanligt, færre præmature fødsler med mere) til de mere negative effekter med omfattende økonomiske og menneskelige omkostninger til følge. Lockdown har i særdeleshed negativ indflydelse på børn og unges normale vækst og udvikling med direkte negative effekter på deres trivsel. Børnene og de unge har ganske enkelt sværere ved at imødekomme deres normale milepæle, fordi både skole- og fritidsaktiviteter er indskrænket i omfattende grad, således at børn og unge er mere isolerede, ensomme, inaktive, kede af det og deprimerede med mulighed for at gemme sig og tilbøjelighed til at tage uhensigtsmæssigt på i vægt. Der er mange familier der bliver ramt økonomisk, hvilket igen medfører mere stress og usikkerhed i hjemmene, der især rammer sårbare børn og unge. Alt i alt udgør lockdown en omfattende udfordring for børnenes normale vækst og udvikling og indvirker dermed potentielt negativt i børnenes fysiske,



psykiske (mentale) og sociale trivsel. Vi har allerede indgået flere partnerskaber, hvor vi sætter ind med Holbæk-modellen på skoler, for netop at modvirke disse negative effekter ved at bringe en række redskaber i spil til at sikre vækst, udvikling, trivsel og læring, se eventuelt mere [her](#).

NETWORKING OG ÅRSKONFERENCE

HOLBÆK-MODELLEN 2021



Vi afholder Årskonferencen Holbæk-modellen 2021 den 15. september 2021 på Hotel Nyborg Strand på Fyn. I er velkomne til at registrere fra kl. 8.30 og konferenceprogrammet starter kl. 9.00. Programmet til Årskonferencen Holbæk-modellen 2021 er stadig ved at tage form. Se det foreløbige program [her](#).

Har I andre forslag til programmet så kontakt endelig Dorte på klubben@drholm.com

Pris for deltagelse på årskonferencen "Holbæk-modellen" er 1.250,- kr. per deltager for en 1-dags konference. Ønsker I at forhåndstilmelde jer Årskonferencen allerede nu, så send en mail til Dorte på klubben@drholm.com Hvis man tilmelder sig inden 1. juni, er der 15% rabat på tilmeldingen (early bird pris: 1.062.50 kr.). Overnatning fra den 14. til 15. september kan tilkøbes.

Vi glæder os rigtig meget og forventer, at det bliver et brag af en dag. 😊

FØDEVARESTYRELSENS NYE KOSTRÅD



Vi har lagt en videogennemgang og tilhørende tekst der omhandler Fødevarestyrelsens nye kostanbefalinger i biblioteket i Behandlerlicens Pro. Overordnet kan man sige, at anbefalingerne har fokus på bæredygtig kost, sund vægt med færre relaterede komplikationer og et reduceret klimaaftryk, hvilket overordnet set betyder, at anbefalingerne nu lægger sig tættere op ad Holbæk-modellen ved at betone vigtigheden af eksempelvis grove grøntsager samt flere og mere tydelige grænsesætninger. Der er kommet en ny vinkel ind med fokus på klimaaftryk (udledning af drivhusgasser ved eksempelvis forarbejdning og transport), bæredygtighed og madspild, hvor der lægges op til, at man vurderer fødevarernes klimaaftryk, hvilket vi også hilser meget velkomment. I et europæisk forum foreslog jeg for mere end 10 år siden, at man burde koordinere og samle strategierne for overvægt og klima, idet der er en del fællesnævner, som man med stor fordel kunne tænke sammen. Eksempler er mere fysisk aktivitet, så man derved øger fokus på egen transport fremfor transport baseret på fossile brændstoffer, samt at man indtager ernæring, der kommer fra lokale producenter og gerne tager hensyn til årstidernes udbud af fødevarer, som ligeledes mindsker transport og dermed medfører et lavere klimaaftryk. Det primære fokus er en sund vægt med en reduceret forekomst af overvægtsrelaterede komplikationer.

Anbefalingerne omfatter følgende overskrifter:

Planterigt, varieret og ikke for meget; hvilket sætter fokus på grøntsager, bælgrugter, frugter, nødder, frø, fuldkorn, kartofler, fisk, skaldyr, æg, planteolier og magre mejeriprodukter.

Flere grøntsager; som betyder 600 gram per dag, grøntsager og frugt, men mest grøntsager. Vær opmærksom på grove grøntsager, som indeholder 2-6 gram fibre per 100 gram og fine grøntsager, som indeholder op til 1,6 gram fibre per 100 gram. Grove grøntsager er rodfrugter, som gulerod, rødbede, selleri, persillerod, og pastinak, kål som broccoli, blomkål, rosenkål, spidskål, hvidkål, rødkål og grønkål samt bælgrugter. Fine grøntsager er tomat, agurk, peberfrugt, squash, og bladgrøntsager eksempelvis salat. Det er fint med grøntsager, som er frosne eller på dåse, og vælg gerne årstidens grøntsager.

Mindre kød; overvej kødfrie dage, hvor man kan få proteinkilder fra bælgrugter, nødder og frø. Gerne mere fisk og skaldyr der indeholder jod, selen og vitamin D samt omega-6 fedtsyrer i fede fisk. Det er stadig vigtigt med kød der indeholder jern, selen, zink og vitaminerne B6, B12 og A. Forsøg kun at spise 350 gr kød per uge. Mindsk indtaget af forarbejdet kød.

Fuldkorn; gerne 75 gram per dag som er rige på kostfibre, vitaminer og mineraler samt mætter godt. Vælg fuldkornsvarianter når du spiser brød, pasta, ris, knækbrød, morgenmadsprodukter og grød. Indtag er med til at mindske risikoen for overvægt og dets relaterede komplikationer.

Planteolier; gerne raps- og olivenolie og magre mejeriprodukter. Man skal være opmærksom på kalorieindholdet, hvor magre

mejeriprodukter dels indeholder færre kalorier dels næringsstoffer; overvej hummus og pesto.

Mindre sødt, salt og fedt; da det leder til mere overvægt og relaterede komplikationer.

Vand; gerne 1-1½ liter per dag og nedbring indtag af alkohol, søde drikke og energidrikke.

Begræns madspild; ved at planlægge indkøb og undgå impulsindkøb. Vær opmærksom på holdbarhedsdatoen, så den mad man køber, også har en rimelig holdbarhed i hjemmet.

MASTERCLASS

Den næste Masterclass afholdes fredag den 26. februar 2021 kl. 14-15, hvor vi håber på gennemgang af svære emner og dilemmaer og gode diskussioner.

Det er gratis at deltage. Kravet for at tilmelde sig MasterClass er, at man som minimum har været på Kursus 1 i Holbæk-modellens kompetence udviklingskurser (Kursus 1-4).

Der er mulighed for at præsentere cases med vanskeligt behandlelige patienter, hvor der i MasterClass er adgang til sparring, råd og vejledning samt relevant teorigennemgang og diskussion. Patientdata skal være anonymiserede. Det er ikke et krav, at man bringer en case med til diskussionen.

Man skal melde sig til hos Dorte (klinikken@drholm.com), hvor man eventuelt også kan få en skabelon og vejledning til



præsentation af sine cases. Der vil højest blive udvalgt 4 cases til hver MasterClass.

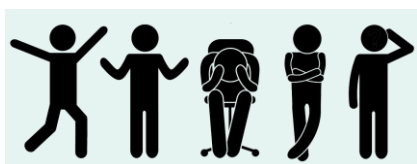
KURSUS 4

På grund af stor efterspørgsel har vi oprettet et nyt kursus "Kursus 4" med hovedfokus på behandlerens pædagogik og kommunikation i praksis. Næste datoer for Kursus 4 er 25.-26. maj 2021 og tilmeldingen er åben.

Det bliver et interaktivt kursus, hvor der kommer patienter med deres familier, live på kurset, ligesom der kommer øvelser både med analyser af sprog og kropssprog i konsultationen, med klip fra DR1-serien GXL med mere. Vi har tidligere benyttet live patientcases med stor tilfredshed hos kursisterne. Det overordnede mål er indsigt i hvordan vi selv har indflydelse på og er med til at gøre vanskelige patienter nemmere, så de dermed kan få større glæde af behandlingen, samt at vi forstår, at vi selv har en betydelig indflydelse på behandlingens outcomes.

NYERE ARTIKEL OM SØVNAPNØ OG LIVSKVALITET

Vi har i november 2020 publiceret en artikel der undersøgte 130 børn og unge med overvægt eller svær overvægt, hvor hele 43% havde obstruktiv søvnapnø. Børn med overvægt eller svær overvægt, med eller uden søvnapnø, blev sammenlignet med en kontrolgruppe på 28 børn og unge uden overvægt eller svær overvægt. Alle børnene blev undersøgt med et bærbart søvnundersøgelsesapparat (Nox T3). Livskvaliteten hos børnene blev undersøgt med en pædiatrisk livskvalitet skala (PedsQL), som



vi i øvrigt har anvendt i en del andre studier. Studiet konkluderede, at der ikke var nogen sammenhæng mellem søvnapnø og livskvalitet, men at der var en sammenhæng mellem livskvalitet og overvægt hos de børn uden søvnapnø, forstået således at børn med mere overvægt havde en lavere livskvalitet. I kan læse mere om studiet [her](#). Man kan således konkludere, at studiet genfinder den sammenhæng, hvor overvægt og svær overvægt ledsages af en ringere livskvalitet, men at studiet bidrager med at vise, at søvnapnø ikke i sig selv medfører en ringere livskvalitet trods potentielt ringere søvn, øget træthed og ringere indlæring til følge. Eksempelvis har tidligere studier fundet, at børn og unge med overvægt eller svær overvægt, har en lige så ringe livskvalitet som børn og unge med kræft, der får kvalme og kaster op, mister håret og er bange for at dø.

Vi har i et andet tidligere studie vist, at tilstedeværelsen af søvnapnø blev mindsket under behandling af overvægt, hvor en reduktion af overvægt eller svær overvægt var signifikant korreleret til mindskning af graden og forekomsten af søvnapnø. Dette studie konkluderede, at behandling af overvægt bør tænkes som den primære behandlingsstrategi til børn og unge med søvnapnø og overvægt eller svær overvægt. I kan se studiet [her](#).

KOMMENDE KURSER I HOLBÆK-MODELLEN

Næste kursus i Holbæk-modellen er Kursus 1, som bliver afholdt den 27.-28. april 2021. Kurset afholdes på Hotel Scandic Ringsted, Nørretorv 57, 4100 Ringsted.

Kursus 1: 27.-28. april 2021.
Introduktionskursus.





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
klinikken@drholm.com

Læs mere på
www.jenschristianholm.dk

Kursus 2: 22.-23. juni 2021.

Follow-up kursus; opfølgning på behandlingen.

Kursus 3: 23.-24. november 2021.

Fordybelseskursus; vores værdier i et metaperspektiv.

Kursus 4: 25.-26. maj 2021.

Fokus på behandlerens pædagogik og kommunikation.

Brush Up: 30. november 2021

At gøre patienten nem.

<https://www.jenschristianholm.dk/vi-tilbyder/kurser-for-fagpersoner/kursus-tilmelding.aspx>

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>

Kurset afholdes med de hensyn til afstand, antal og hygiejne etc. som Sundhedsstyrelsen anbefaler, såfremt Corona-restriktionerne stadig består.