

Kære alle



Det var en stor fornøjelse at se og møde mange af jer til Årskonferencen 2021 på Hotel Nyborg Strand d. 7. september. Det var et brag af en dag, hvor vi var mere end 120 mennesker samlet og med et program som fik mange roser i evalueringerne.

Dernæst er det en stor landvinding, at vi netop har fået accepteret og offentliggjort den første videnskabelige artikel der viser, at det digitale system DrHolmApp.dk lever op til forventningerne med resultater der ligger tæt på det som Holbæk-modellen allerede har skabt af resultater i mere end 25 videnskabelige, fagfællebedømte, internationale artikler i forskellige tidsskrifter i de sidste 10 år. Eksempelvis viser tidligere studier i Holbæk-modellen, at graden af overvægt mindskes hos omkring 75% af patienterne i både kommuner og sygehuse og at endnu flere opnår en mere fordelagtig kropssammensætning, at både det forhøjede blodtryk, kolesteroler og fedtlever reduceres sammen med mobning og appetit samt forældrenes grad af overvægt, når deres børn starter i en familiebaseret behandling. At resultaterne er uafhængige af socialklasse, grad af overvægt ved behandlingsstart, en genetisk risiko-score for overvægt og familiære dispositioner samt at der i gennemsnit kun behøves ca. 5 timer sundhedsprofessionel tid per patient per år.

FØRSTE VIDENSKABELIGE ARTIKEL BESKRIVER DRHOLMAPP

De fleste digitale løsninger kritiseres dels for ikke at være underbygget af videnskabelige undersøgelser, som kaldes for evidens, dels for ikke at være udviklet af fagpersoner med rutine i den kliniske hverdag. Derfor er det ekstra glædeligt, at vi nu kan rapportere den første videnskabelige artikel, der beskriver DrHolmApp.dk og dermed også hvad behandlere,



der benytter Behandlerlicens Pro, kan forvente af medvind imellem de kliniske kontakter.

DrHolmApp er udviklet i alle facetter som en digital funktion til behandling af overvægt baseret på erfaringer dels fra mange tusinde patienter med overvægt, dels fra kursustræning i 10 år af hundredvis af sundhedsprofessionelle, som tilsammen har givet os mange unikke indsigter.

Den videnskabelige undersøgelse af DrHolmApp viser, at hos 940 voksne, hvor de fleste var kvinder (92%), blev deres BMI reduceret med 0,63 BMI-point. Blandt de 71% af brugerne, der reducerede deres grad af overvægt, blev BMI reduceret med 0,94 BMI-point. Deres fysiske aktivitet blev øget med 1,5 dag/uge, med 1 times aktivitet om dagen og der blev rapporteret forbedringer i livskvalitet, humør, kropsopfattelse samt reduktioner i grad af mobning, appetit og ønske om vægttab. En øget anvendelse af DrHolmApp af brugerne var korreleret til en højere grad af reduktion af overvægt og blandt de brugere, der havde gennemgået mindst 5 konsultationer havde hele 85% reduceret deres BMI. Til sammenligning er der for nylig lavet en gennemgang af 12 studier, i en såkaldt metaanalyse, hvor de 12 studier der blev inkluderet, havde en ordentlig videnskabelig evaluering (der er ca. 300.000 digitale sundhedsløsninger, hvoraf stor set ingen er evalueret videnskabeligt). Eksempelvis så er andre udbredte digitale sundhedsløsninger i Danmark, ikke baseret på substantielle videnskabelige evalueringer. De 12 studier havde tilsammen inkluderet 792 personer, som også havde en forfordeling af kvinder (92%) og viste, at deres BMI blev reduceret med 0,45 BMI-point og viste i øvrigt ingen ændringer i fysisk aktivitet.

Behandlerlicens Pro, der inkluderer DrHolmApp løsningen og som dermed involverer patienterne i deres egen behandling, skaber således grundlag og mulighed for en behandlingsmæssig infrastruktur der styrker,



kvalitetssikrer og effektiviserer behandlingen af mennesker med overvægt.

Vi er meget tilfredse med, at vi nu har vist, at vores digitale systemer også i sig selv har vist resultater der er i overensstemmelse med Holbæk-modellens resultater, se evt. Holbæk-modellens evidensgrundlag [her](#). I kan se artiklen Longitudinal evaluation of an mHealth overweight and obesity management tool der er blevet publiceret i det internationale tidsskrift mHealth [her](#).

DrHolmApp er også tilgængelig på norsk, engelsk og arabisk.

ÅRSKONFERENCE HOLBÆK-MODELLEN 2021

Den 7. september 2021 afholdte vi Årskonference Holbæk-modellen 2021 på Hotel Nyborg Strand. Vi synes, det var en fantastisk dag og det var dejligt at se så mange mennesker samlet om at forstå overvægt hos børn, unge og voksne, som alle havde det til fælles, at de er kompetenceudviklet til Holbæk-modellen.

Vi fik rigtig meget ros i evalueringerne og det er noget, som vi tager med og vil forholde os til i næste Årskonference. Eksempler på kommentarer i evalueringer var, at det var et tæt pakket og meget spændende program, at der var afsat lidt rigelig tid af til patienterne, at der skal være flere pauser, om sundhedsplejersker kunne fortælle om deres erfaringer og om ikke det kunne være en 2-dages konference til næste år.

Det sidste punkt tænker vi meget seriøst over lige nu, hvor man eksempelvis vil kunne tilmelde sig begge konferencedage eller blot til den ene eller den anden dag i programmet for at give maksimal fleksibilitet for alle og hvor der i så fald vil være emnegrupperinger på de enkelte dage.

Vedrørende om Årskonferencen Holbæk-modellen 2022 skal afholdes over 2 dage, må I meget gerne give jeres besyv med: Skriv gerne til Dorte på klinikken@drholm.com – det behøver ikke være en lang mail 😊



Familierne var samlet og fortalte om udfordringer omkring at møde samfundet/systemet når man lever med svær overvægt.



Læge, ph.d., postdoc. Cilius Esmann Fonvig fortalte bl.a. om at overvægt hos børn og unge er en kronisk sygdom.



Overlæge, ph.d., forskningschef Jens-Christian Holm fortalte om Covid-19 lockdowns betydning for vækst, trivsel og udvikling, om GLP-1 behandling til børn og unge og om vi skal veje børn og unge i skoler eller ej.



Professor Torben Hansen fortalte om genetik og tarmbakterier i forhold til overvægt.



Professor emeritus Thorkild I A Sørensen fortalte om fedmens komplekse årsager og følger.

WEBINAR



Jens-Christian afholder sit næste webinar tirsdag den 21. september kl. 20 i Facebook-gruppen "Boost din hverdag sundere". Emnerne bliver Sukkerafhængighed, Bevægeapparatet og Falde af hesten. Man kan bede om at blive medlem og dermed være en del af et fællesskab, hvor man kan stille spørgsmål, rejse problemstillinger og dermed diskutere relevante, interessante og vigtige problemstillinger i tiden. I kan allerede nu stille spørgsmål i gruppen og komme med forslag om fremtidige emner. Vi har rundet mere end 1.300 medlemmer og ser frem til vi ses igen 😊



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

KOMMENDE KURSER I HOLBÆK-MODELLEN

Næste kursus i Holbæk-modellen er Kursus 2, som bliver afholdt den 26.-27. oktober 2021.

Kurset afholdes på Hotel Scandic Ringsted, Nørretorv 57, 4100 Ringsted.

Kursus 1: 18.-19. januar 2022.

Introduktionskursus.

Kursus 2: 26.-27. oktober 2021.

Follow-up kursus; opfølgning på behandlingen.

Kursus 3: 7.-8. december 2021.

Fordybelseskursus; vores værdier i et metaperspektiv.

Kursus 4: April/Maj måned 2022.

Pædagogik og kommunikation. Refleksion og fordybelse.

Brush Up: 30. november 2021

At gøre patienten nem.

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

[Behandlerlicens Pro](#) er en del af kursusindholdet på alle kurser.