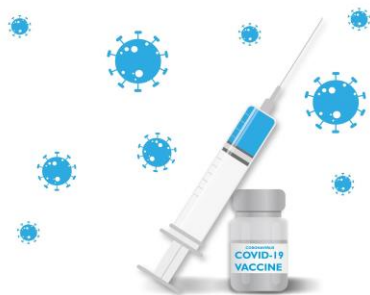


Kjære alle sammen



Vi er nå i midten - og forhåpentligvis snart på slutten - av den største nedlåsingen vi noensinne har sett i løpet av livet, der vi forhåpentligvis kan vaksinere store deler av samfunnet før høsten virkelig setter i gang. Konsekvensene av nedlåsing er mangfoldig og varierer fra positive effekter (som at familier har muligheten til å være mer sammen på den gode måten, og at spredningen av vanlige vinterinfeksjoner er betydelig lavere enn vanlig, færre for tidlige fødsler og mer) til de mer negative effektene med omfattende økonomiske og menneskelige kostnader som et resultat. Spesielt lockdown har en negativ innvirkning på normal vekst og utvikling av barn og unge med direkte negative effekter på deres velvære. Barn og unge synes det er vanskeligere å oppfylle sine normale milepæler fordi både skole- og fritidsaktiviteter blir sterkt begrenset, og etterlater barn og unge mer isolerte, ensomme, inaktive, kjedelige og deprimerede med evnen til å spare og tendens til å gå opp i vekt u hensiktsmessig . Det er mange familier som blir rammet økonomisk, noe som igjen fører til mer stress og utrygghet i hjemmene, noe som spesielt rammer utsatte barn og unge. Alt i alt utgjør lockdown en omfattende utfordring for barnas normale vekst og utvikling og har dermed en potensielt negativ innvirkning på barnas fysiske, mentale og sosiale velvære. Vi har allerede inngått flere



partnerskap, der vi bruker Dr Holm-modellen på skoler, for å motvirke disse negative effektene ved å bringe en rekke verktøy i spill for å sikre vekst, utvikling, trivsel og læring, se mer [her](#).

NETTVERK OG ÅRLIG KONFERANSE HOLBÆK-MODELLEN 2021



Vi holder årskonferansen Holbæk-modellen 15. september 2021 på Hotel Nyborg Strand på Fyn. Du er velkommen til å registrere deg fra kl. 8.00 og konferanseprogrammet starter kl 8.30.

Programmet for den årlige konferansen Holbæk-modellen tar fortsatt form. Se det foreløpige programmet [her](#).

Hvis du har andre forslag til programmet, kan du kontakte Dorte på klinikken@drholm.com

Pris for deltakelse i årskonferansen "Holbæk-modellen" er DKK 1.250, - per deltaker for en 1-dagers konferanse. Hvis du vil forhåndsregistrere deg til årskonferansen akkurat nå, kan du sende en e-post til Dorte på klinikken@drholm.com

Hvis du registrerer deg før 1. juni, er det 15% rabatt på påmeldingen (early bird-pris: DKK 1.062,50).

Overnatting fra 14. til 15. september kan kjøpes.

Vi gleder oss veldig og forventer at det blir en fantastisk dag. 😊

VETERINÆR- OG MATFORVALTNINGENS NY ERNÆRINGSRÅD



Vi har lagt ut en videoanmeldelse og tilhørende tekst som tar for seg Veterinær- og matforvaltningens nye ernæringsråd i biblioteket i Behandlerlisens Pro. Samlet sett kan det sies at anbefalingene fokuserer på bærekraftig kosthold, sunn vekt med færre relaterte komplikasjoner og redusert klimafotavtrykk, noe som generelt betyr at anbefalingene nå er nærmere Holbæk-modellen ved å understreke viktigheten av for eksempel grov grønnsaker og mer og tydeligere grenser. En ny vinkel er innført med fokus på klimafotspor (klimagassutslipp fra for eksempel prosessering og transport), bærekraft og matsvinn, der det er planlagt å vurdere matens klimafotavtrykk, noe vi også hjertelig ønsker. I et europeisk forum for mer enn 10 år siden foreslo jeg at vi skulle koordinere og samle strategier for overvekt og klima, da det er en rekke fellesnevnerer som kan tenkes sammen med stor fordel. Eksempler er mer fysisk aktivitet, slik at du derved øker fokuset på egen transport i stedet for transport basert på fossilt brensel, og at du bruker næring som kommer fra lokale produsenter og liker å vurdere sesongens mattilgang, noe som også reduserer transporten og dermed fører til et lavere klimafotavtrykk. Hovedfokuset er en sunn vekt med redusert forekomst av fedme-relaterte komplikasjoner.

Anbefalingene inkluderer følgende overskrifter:

Planterik, variert og ikke for mye; som fokuserer på grønnsaker, belgfrukter, frukt, nøtter, frø, fullkorn, poteter, fisk, skalldyr, egg, vegetabiliske oljer og meieriprodukter med lite fett.

Flere grønnsaker; som betyr 600 gram per dag, grønnsaker og frukt, men for det meste grønnsaker. Vær oppmerksom på grove grønnsaker, som inneholder 2-6 gram fiber per 100 gram, og fine grønnsaker, som inneholder opptil 1,6 gram fiber per 100 gram. Grove grønnsaker er rotgrønnsaker, som gulrot, rødbeter, selleri, persillerot og pastinakk, kål som brokkoli, blomkål, rosenkål, grønnkål, hvitkål, rødkål og grønnkål og belgfrukter.

Fine grønnsaker er tomat, agurk, pepper, squash og bladgrønnsaker som salat. Det er greit med grønnsaker som er frossen eller hermetisert, og velg gjerne sesongens grønnsaker.

Mindre kjøtt; Vurder kjøttfrie dager der man kan få proteinkilder fra belgfrukter, nøtter og frø. Fortrinnsvis mer sjømat som inneholder jod, selen og vitamin D samt omega-6 fettsyrer i fet fisk. Det er fortsatt viktig med kjøtt som inneholder jern, selen, sink og vitaminene B6, B12 og A. Prøv å spise bare 350 gram kjøtt per uke. Reduser inntaket av bearbeidet kjøtt.

Helkorn; helst 75 gram per dag som er rik på kostfiber, vitaminer og mineraler og metter godt. Velg fullkornssorter når du spiser brød, pasta, ris, knekkebrød, frokostblandinger og grøt. Inntak bidrar til å redusere risikoen for overvekt og tilhørende komplikasjoner.

Vegetabiliske oljer; som raps og olivenolje og meieriprodukter med lite fett. Man må være oppmerksom på kaloriinnholdet, der

fettfattige meieriprodukter delvis inneholder færre kalorier og delvis næringsstoffer; vurder hummus og pesto.

Mindre søt, salt og fet; da det fører til mer fedme og relaterte komplikasjoner.

Vann; som 1-1½ liter per dag og reduser inntaket av alkohol, sukkerholdige drikker og energidrikker.

Begrens matsvinn; ved å planlegge kjøp og unngå impuls kjøp. Vær oppmerksom på utløpsdatoen, slik at maten du kjøper også har en rimelig holdbarhet i hjemmet.

MASTERCLASS

Neste MasterClass arrangeres fredag 26. februar 2021 kl 14-15, der vi håper på en gjennomgang av vanskelige temaer og dilemmaer og gode diskusjoner.

Det er gratis å bli med. Kravet for å registrere deg for en MasterClass er at du minst har deltatt på Kurs 1 i Holbækmodellens kompetanseutviklingskurs (Kurs 1-4).

Det er mulig å presentere saker med pasienter som er vanskelige å behandle, der det i MasterClass er tilgang til sparring, råd og veiledning samt relevant teorianmeldelse og diskusjon.

Pasientdata må anonymiseres. Det er ikke et krav at du tar med en sak til diskusjonen.

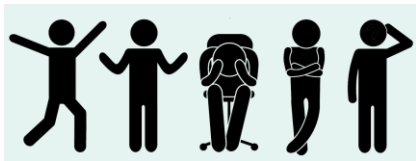


Du må registrere deg hos Dorte (klinikken@drholm.com), hvor du også kan motta en mal og veiledning for presentasjon av sakene dine. Maksimalt 4 saker vil bli valgt for hver MasterClass.

KURS 4

På grunn av stor etterspørsel har vi opprettet et nytt kurs "Kurs 4" med hovedfokus på terapeutens pedagogikk og kommunikasjon i praksis. Neste datoer for Kurs 4 er 25-26. Mai 2021 og påmelding er åpen.

Det blir et interaktivt kurs, der pasienter med familiene kommer bor på kurset, akkurat som det blir øvelser med både språk- og kroppsspråkanalyser i konsultasjonen, med klipp fra DR1-serien GXL og mer. Vi har tidligere brukt live pasienttilfeller med stor tilfredshet blant kursdeltakerne. Det overordnede målet er innsikt i hvordan vi selv påvirker og hjelper til med å gjøre vanskelige pasienter lettere, slik at de dermed kan ha mer utbytte av behandlingen, og at vi forstår at vi selv har en betydelig innflytelse på behandlingsresultatene.



SENESTE ARTIKEL PÅ SOVE APNO OG KVALITET I LIVET

I november 2020 publiserte vi en artikkel som undersøkte 130 barn og unge med fedme eller alvorlig fedme, hvor hele 43% hadde obstruktiv søvnapné. Barn med overvekt eller alvorlig fedme, med eller uten søvnapné, ble sammenlignet med en kontrollgruppe på 28 barn og ungdommer uten overvekt eller alvorlig overvekt. Alle



barn ble undersøkt med en bærbar søvnundersøkelse (Nox T3). Barnas livskvalitet ble undersøkt med en pediatrik livskvalitetsskala (PedsQL), som vi har brukt i en rekke andre studier. Studien konkluderte med at det ikke var noen sammenheng mellom søvnapné og livskvalitet, men at det var en sammenheng mellom livskvalitet og fedme hos de barna uten søvnapné, og forstått slik at barn med mer fedme hadde en lavere livskvalitet. Du kan lese mer om studien [her](#).

Det kan således konkluderes med at studien finner sammenhengen der overvekt og alvorlig overvekt er ledsaget av en dårligere livskvalitet, men at studien er med på å vise at søvnapné ikke i seg selv fører til en dårligere livskvalitet til tross for potensielt dårligere søvn økt tretthet og dårligere læring. som et resultat. For eksempel har tidligere studier funnet at barn og ungdommer som er overvektige eller sterkt overvektige har like dårlig livskvalitet som barn og ungdom med kreft som får kvalme og oppkast, mister hår og er redd for å dø.

Vi har vist i en annen tidligere studie at tilstedeværelsen av søvnapné ble redusert under behandling av fedme, hvor en reduksjon i overvekt eller alvorlig fedme var signifikant korrelert for å redusere graden og forekomsten av søvnapné. Denne studien konkluderte med at behandling av fedme skulle betraktes som den primære behandlingsstrategien for barn og ungdommer med søvnapné og fedme eller alvorlig fedme. Du kan se studien [her](#).



Kontakt oss

Kalundborgvej 114
4300 Holbæk

Danmark

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

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

Les mer på
www.jenschristianholm.dk

KOMMENDE KURS I HOLBÆK-MODELLEN

Neste kurs i Holbæk-modellen er Kurs 1, som blir 27.-28. april 2021.

Kurs 1: 27.-28. april 2021.

Introduksjonskurs.

Kurs 2: 22.-23. juni 2021.

Follow-up kurs; oppfølging av behandling.

Kurs 3: 23.-24. november 2021.

Fordybelseskurs; vore verdier i et metaperspektiv.

Kurs 4: 25.-26. maj 2021.

Fokuser på terapeutens pedagogikk og kommunikasjon.

Oppfriskningskurs: 30. november 2021

For å gjøre pasienten enkel.

<https://www.jenschristianholm.dk/no/vi-tilbyr/kurs-for-fagpersoner.aspx>

Behandlerlisens Pro er nå en del av kursinnholdet på alle kurs.

Les mer om *Behandlerlisens Pro* her:

<https://www.jenschristianholm.dk/no/vi-tilbyr/behandlerlisens-pro.aspx>

Alle kurs holdes på Hotel Scandic Ringsted, Nørretorv 57, 4100 Ringsted.

Kurset holdes med hensyn til avstand, antall og hygiene etc. som Helsetilsynet anbefaler, dersom Corona-restriksjonene fremdeles eksisterer.