

# ATT PRATA OM VIKT MED DIN PATIENT

TEXTEN AV DR MICHAEL CROTTY MICGP SCOPE  
ADAPTERAD AV PATIENTORGANISATIONEN HOBS

## TIPS FÖR HÄLSO- SJUKVÅRDEN

Obesitas (fetma) är en komplex, progressiv och återkommande kronisk sjukdom. Många inom hälso- och sjukvården undviker att prata om obesitas. Vi måste adressera orsakerna och vad som driver obesitas för att kunna ge en evidensbaserad, effektiv och säker behandling till patienterna.



### Vad är viktstigma?

Viktstigma syftar på negativa attityder och stereotypisk syn kring övervikt och obesitas.

Människor som lever med övervikt och obesitas tillskrivs sämre egenskaper baserad på deras kroppsvikt eller form.

Känslor som skam, skuld, ångest, kan vidare leda till en ohälsosam viktutveckling.

Viktstigma inom hälso- och sjukvården kan göra att patienter undviker eller väntar med att söka vård, som kan försämra deras hälsotillstånd.

### Hur kan vi minska viktstigma inom vården?

- Erkänn att obesitas är en komplex kronisk sjukdom
- Håll isär hälsa och vikt – det är inte samma sak
- Undersök patientens nuvarande tillstånd och symptom innan du börjar ta upp patientens vikt.
- Be om tillåtelse för att prata om patientens vikt
- Fråga efter patientens tidigare viktminskningsförsök
- Fokusera på hälsofördelar
- Undvik att simplificera dina råd med: "ät mindre och rör på dig mer"
- Ge inga personliga berättelser eller egna tips för viktnedgång
- Tänk på dina ord. Patienter lever med obesitas, patienten **är** inte sin diagnos.

**Kom ihåg att undersöka alla möjliga orsaker för patientens symptom:  
se mer än vikten!**

**HOBS**



## Tänk på din vokabulär...

### Använd

Hög vikt eller högt BMI  
Patient som lever med  
Svår obesitas  
Matvanor  
Fysisk aktivitet  
Obesitas.

### Istället för

Obes, fet eller tjock  
Överviktig eller fet  
Sjuklig fetma  
Diet  
Träning  
Fetma

***Gör inga antagande avseende andras matvanor, hälsa, motivation eller nivå av fysisk aktivitet baserad på hur mycket de väger.***

***Anta inte att en person vill gå ner i vikt: fråga först.***

## Hinder för att prata om vikt

- Oro eller rädsla att förolämpa patienten
- Begränsad tid och resurs
- Bristande kunskap för att föra ett samtal om vikt
- Egna åsikter kring vikt och vikt behandling
- Låg kunskap kring obesitas som en kronisk sjukdom
- Okunskap kring möjliga behandlingsalternativ



## Hälso- och sjukvårdsmiljö

- Se över stigmatiserande material, såsom tidningar, reklam mm
- Ha stolar utan armstöd som är stabila
- Ha brits, våg, måttband, blodtrycksmanschetter, och annat verktyg som ska användas under vårdbesöket som är anpassad till patientgruppen
- Vågen ska finnas i ett avskilt rum och vara avsedd för att kunna väga upp till 300 kg

På [hobs.se](https://www.hobs.se) kan du ta del av material, föreläsningar och utbildningar om hur du kan bemöta målgruppen på ett icke dömande sätt. Du får även ta del av patienters egna berättelser för att öka kunskapen om hur det är att leva med obesitas.

<https://www.hobs.se>

Obesitas Canada är en ideell organisation för sjukvårdspersonal, forskare, studenter, politiker och kanadensare som lever med obesitas. Deras vision är att människor som lever med obesitas ska vara respekterade och kan leva ett hälsosamt liv.

<https://obesitycanada.ca>

