

Evalueringsrapport

**Slankekursus for pensionister i Humlebæk dagcenter
september-november 2001**



Fredensborg- Humlebæk Kommune

Indhold

1... Baggrunden for at oprette slankekursus i Humlebæk	side 3
2. Tilrettelæggelse af slankekursus for pensionister i Humlebæk dagcenter	side 3
3. Rekruttering af deltagerne	side 3
4. Programmet for 3 måneders slankekursus for pensionister	side 4
5. Foredrag om kost	side 4
6. Fedtfattig madlavning	side 4
7. Motion	side 4
8. Gåture	side 4
9. Fællesspisning	side 5
10. Kostvejledning	side 5
11. Deltagernes vurdering af programmet	side 5
12. Resultaterne af forebyggelseskoordinatorernes måling og vejning af deltagerne	side 6
13. Arbejdsgruppens evaluering	side 8
14. Konklusion	side 8
15. Arbejdsgruppens anbefaling	side 9

Bilag.

Bilag 1. Program for 3 måneders slankeprogram i Humlebæk dagcenter	side10
Bilag 2. Vejledningsmappe	side11
Bilag 3. Fotos fra slankekurset	side19
Bilag 4. Deltagernes vurdering af programmet inkl. besvarelser	side25
Bilag 5. Tidsforbrug og økonomi	side31

Arbejdsgruppe: Heidi Hansen, Tine Nygaard, Jane Andreasen og Knud Erik Kock.

Fotos: Heidi Hansen, Fredensborg- Humlebæk Kommune

1. Baggrunden for at oprette slankekursus for pensionister i Humlebæk.

I Fredensborg har pensionister siden marts 2000 kunnet tilmelde sig slankekurser på plejehjemmet Benediktehjemmet. I 1999 tog en arbejdsgruppe bestående af: en økonom, en hjemmesygeplejerske, en fysioterapeut og en forebyggelseskoordinator initiativ til at udvikle et slankeprojekt for kommunens pensionister på Benediktehjemmet. Deltagerne rekrutteredes via hjemmeplejen og en annonce i den lokale avis. Deltagerne fik et tilbud om et 3 måneders gratis slankekursus, med 2-3 timers motion samt styrketræning pr. uge, ugentlig måling og vejning, individuel kostvejledning samt opfølgning. Desuden indgik et foredrag om kost samt et ugentligt tilbud om fællesspisning i Benediktehjemmets café, hvor menuen stod på fedtfattige retter.

Resultaterne fra det første slankeprojekt i Fredensborg i foråret 2000 er samlet i en rapport (1), og viste sig at være en succes. Ca. 50 kursister er blevet lettere og har fået nye kost- og motionsvaner, bedre humør, flere kræfter til daglige gøremål samt nye venner. Flere har nedsat deres medicinforbrug, efter egen læges anvisning, eller droppet den helt.

I dag indgår slankekurserne i den daglige drift på Benediktehjemmet, hvor der tilbydes 2 slankekurser pr. år. Slankekurserne blev flere gange omtalt i de lokale aviser, hvilket gav anledning til, at også borgerne i Humlebæk viste interesse for et lignende program.

2. Tilrettelæggelse af slankekursus for pensionister i Humlebæk dagcenter.

Ved de forebyggende besøg i Humlebæk gav flere ældre borgere udtryk for, at de havde læst og hørt om slankekurserne i Fredensborg og at de var interesserede i at deltage i et program i hjembyen. Forebyggelseskoordinatoren førte liste over de interesserede. I juli 2001 var der i alt 8 pensionister på listen. På plejehjemmet Øresundshjemmet i Humlebæk var der i første omgang ikke kapacitet til at starte et slankeprogram. Men Humlebæk dagcenter kunne stille lokaler og personale til rådighed. Der blev holdt et indledende møde og stiftet en arbejdsgruppe, som bestod af de to forebyggelseskoordinatorer, dagcenterlederen og en aktivitetsmedarbejder fra dagcenteret. Øresundshjemmets økonom blev også inviteret til at deltage i møderne, men havde ikke mulighed for at deltage i arbejdsgruppen pga. andre projekter. Herefter gik det stærkt. Efter 3 møder i juli og august havde arbejdsgruppen udarbejdet programmet for et 3 måneders slankekursus for pensionister i Humlebæk (bilag 1 s.10). Dagcenterlederen stod for annoncering og omtale i den lokale avis samt plakater. Forebyggelseskoordinatorerne udarbejdede en vejledningsmappe til deltagerne med programmet for hele kurset samt tips om kost og motion i samarbejde med aktivitetsmedarbejderen (bilag 2 s.11)

Programmet består hver uge af 1 times Inge Gotved gymnastik ved aktivitetsmedarbejderen, 1 times gåtur i nærområdet ved skov og strand, ugentlig vejning og måling ved forebyggelseskoordinatorerne samt fællesspisning af slankemad fra Øresundshjemmets køkken under ledelse af aktivitetsmedarbejderen i dagcenteret. Derudover fik alle deltagerne tilbud om et foredrag om kost i begyndelsen af kurset, 2 gange individuel kostvejledning og opfølgning samt tilbud om et kursus i fedtfattig madlavning i dagcenterets køkken med efterfølgende spisning ved de to forebyggelseskoordinatorer.

3. Rekruttering af deltagerne.

8 deltagere rekrutteredes via de forebyggende besøg, 13 via dagcenteret, opslag eller pressemeddelelser i den lokale avis. I alt 21 meldte sig til slankekurset i september 2001. Den yngste deltager var 44 år og den ældste deltager var 84 år og deltagerne repræsenterede flere nationaliteter.

4. Programmet for 3 måneders slankekursus for pensionister.

Fødevarerdirektoratets undersøgelser viser, at 3 måneders tilvænning til nye kost- og motionsvaner giver den bedste forudsætning for et varigt vægttab.(2)

Arbejdsgruppen tilrettelagde programmet som gruppeundervisning, fordi dette kan medvirke til at øge den enkelte deltagers motivation for at omlægge kost- og motionsvaner, fortsætte og gennemføre programmet samt skabe mulighed for nye kontakter og venner.

Deltagerne er hver uge blevet vejlet og målt omkring talje og hofter. (bilag 3, s.19)

På denne måde har deltagerne kunnet følge resultaterne af deres indsats. Ikke alle deltagerne har hver uge kunnet præstere et vægttab. Med de ugentlige målinger af deltagernes talje og hofter har vi kunnet følge kroppens forandringer. Hvis talje eller hoftemålet mindskes, selv uden vægttab, er det et bevis på, at kroppen har omdannet fedt til muskler. Og muskler vejer som bekendt mere end fedt. Dette kan i sig selv være en motivationsfaktor, der gør at deltagerne fortsætter med motionen og kostomlægningerne, selvom nålen på badevægten ikke har flyttet sig i løbet af ugen.

5. Foredrag om kost.

Forebyggelseskoordinatorerne tilrettelagde i starten af kursusforløbet et foredrag om sunde kostvaner, hvor der blev sat fokus på de officielle ”syv kostråd”, varedeklarerationer, måltidsfordeling samt givet eksempler på hvordan man spiser fedtfattigt. Det sunde valg starter i supermarkedet, og der blev givet råd om hvor højt fedtindholdet bør være i forskellige levnedsmidler. Ligeledes blev der vist billeder af hvordan man sammensætter et slankende måltid, samt givet tips til den daglige madlavning. Deltagerne havde mulighed for at stille spørgsmål og få svar.

6. Fedtfattig madlavning.

Humblebæk dagcenter har et velassorteret køkken, hvorfor der var mulighed for at gennemføre et halvdags kursus i fedtfattig madlavning. Forebyggelseskoordinatorerne tilrettelagde et program, hvor deltagerne fik mulighed for at afprøve fedtfattige opskrifter samt smage på flere forskellige retter. Deltagerne fik desuden udleveret kommunens egen slankekogebog (bilag 3, s.19) til inspiration hjemme i eget køkken. Slankekogebogen findes på kommunens hjemmeside www.fhkom.dk => borgerservice => sundhed og velvære => sund mad.(3)

7. Motion.

Alle deltagerne fik tilbud om at deltage i 1 times Inge Gotved gymnastik pr. uge, under ledelse af dagcenterets aktivitetsmedarbejder. Dette foregik i Hejrevangens selskabslokale. Gymnastikken er tilrettelagt sådan, at det både er muligt at gøre stående og siddende gymnastik.(bilag 3 s.22-23).

Aktivitetsmedarbejderen indledte hver undervisningstime med en fællessang.

Udover tilbudet om gymnastikundervisning, blev alle deltagerne oplyst om, at de havde mulighed for at tilmelde sig selvtræning i Øresundshjemmets træningslokale.

8. Gåture.

En frivillig ældre meldte sig ved et forebyggende besøg som turløber for de ugentlige gåture. Da hans veninde deltog i slankekurset ville han gerne bidrage med sin store viden om stier og smutveje i hjembyen fra sin tid som skovløber. Den første gåtur gik ad Krogerupstien til Krogerup avlsgård, hvor deltagerne fik mulighed for at bese den økologiske gårdbutik og de grøntsager, som de senere skulle anvende i et kursus om fedtfattig madlavning. Der var afsat ca. 1 time til hver gåtur ved skov eller strand. (Bilag 3, s.24).

9. Fællesspisning.

En gang om ugen kunne deltagerne købe et måltid fedtfattig mad og spise sammen med resten af holdet i dagcenteret. Dagcenteret indgik en aftale om levering af slankemad med økonomaen fra Øresundshjemmet.

10. Kostvejledning

Hver deltager fik tilbud om individuel kostvejledning af en af de to forebyggelseskoordinatorer, som begge har en ernæringsfaglig baggrund. Forebyggelseskoordinatorerne optog en kostanamnese for hver deltager og udarbejdede i samarbejde med den ældre en kostplan. Efter ca. en måned blev der fulgt op på kostplanen, som eventuelt blev rettet til, efter den ældres formåen. Se hjælpeskemaerne til kostvejledningen (bilag 2, s. 17-18).

11. Deltagernes vurdering af programmet.

16 kvinder har besvaret evalueringsskema for slankekurset på Humlebæk dagcenter i efteråret 2001. Alle besvarelserne er samlet i (bilag 4, s. 25).

Deltagerne har været tilfredse med den måde programmet var tilrettelagt, og synes at dagcenteret er et godt og hyggeligt mødested. Flere af deltagerne vil gerne fortsætte med programmet i starten af år 2002. Flere af deltagerne har behov for at tabe sig yderligere mhp. en sundere vægt.

73-100% af deltagerne svarer at følgende har været godt eller meget godt:

- informationsmødet
- materialet i slankemappen
- kommunens slankekogebog
- gymnastikundervisningen
- gåturene
- den ugentlige vejning og måling
- fællesspisning samt maden fra Øresundshjemmets køkken
- kostvejledning
- foredrag om sunde kostvaner
- undervisning i fedtfattig madlavning
- dagcenteret som mødested

4 deltagere har fulgt vejledningen om ligeledes at tilmelde sig som selvtrænere i Øresundshjemmets træningslokale, hvor de træner 2 gange pr. uge.

Bemærkning fra deltagerne:

”Meget interessante opskrifter, har prøvet 2”

”I have tried them at home”

”Det var sjovt at så mange kvinder kunne være på så lidt plads og få maden færdig”

”That was a good teamwork”

”Tak for alt, dejlig oplevelse”.

12. Resultaterne af forebyggelseskoordinatorens målinger og vejning.

20 kvinder har deltaget i slankekurset. Det samlede vægttab efter et 3 måneders slankeprogram er 23,8 kg. Fig. 1 viser de enkelte deltageres vægttab i kg efter et 3 måneders program med ændrede kost- og motionsvaner.

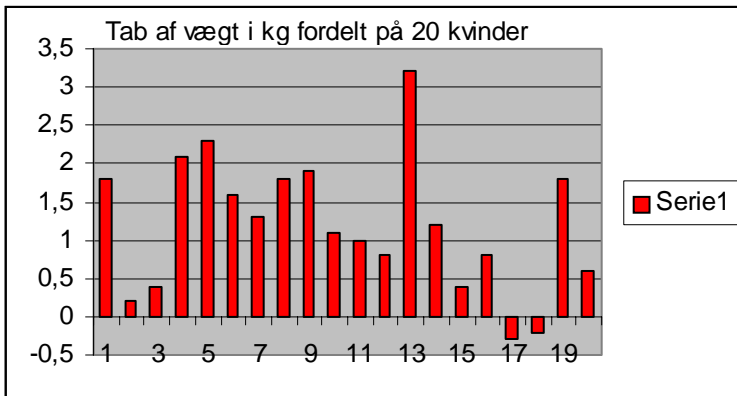


Fig. 1. 20 kvinders vægttab i kg efter 3 måneders slankekursus.

Det højeste vægttab er 3,2 kg. Det laveste er en vægtøgning på 0,3 kg.

Trods et beskedent vægttab viser målingerne af deltagernes taljer og hofter, at der er sket store forandringer med kroppen. Alle deltagerne har tabt sig på maven, hvor det farlige fedt er placeret. Den samlede reduktion af deltagernes taljer er 180,4 cm. Fig. 2 viser fordelingen af de 20 kvinders tab af cm i taljen efter 3 måneders ændring af kost- og motionsvaner.

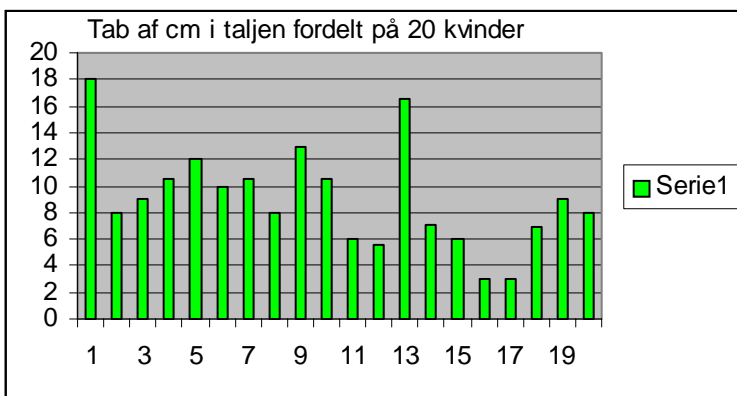


Fig. 2 20 kvinders tab af cm i taljen efter 3 måneders slankekursus.

En deltager har formindsket taljen med 18 cm. Den mindste reduktion af taljen er 3 cm. Det er veldokumenteret at fedt, især fedt, der er placeret på maven er farligt og kan give anledning til udvikling af forhøjet kolesterol, hjertesygdomme og diabetes ved arvelig disponering herfor. Resultatet af målingerne viser, at deltagerne, trods et egentlig beskedent vægttab har omdannet en stor del af fedtdepoterne på maven til muskelmasse, som følge af et lavere indtag af fedtstoffer i maden samt et øget aktivitetsniveau i form af motion og gåture.

Hofterne er i alt formindsket med 88 cm. Fig. 3 viser fordelingen af formindskningen af hofterne efter 3 måneders ændrede kost- og motionsvaner.

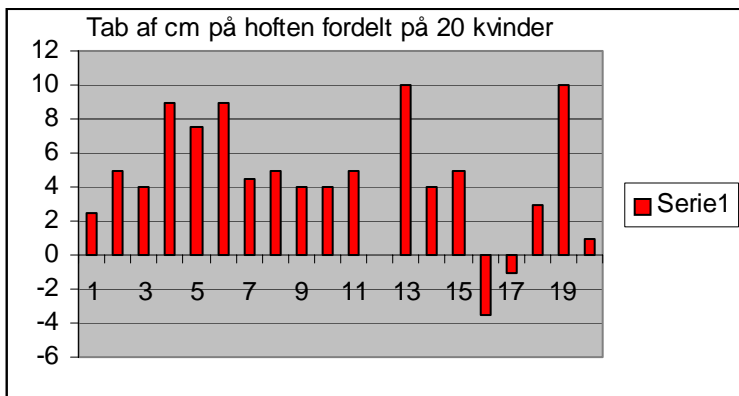


fig. 3 20 kvinders tab af cm omkring hofterne efter 3 måneders slankekursus.

Højeste reduktion af hoften er 10 cm, mindste reduktion af hoften er en øgning på 3 cm. Den deltager, der har øget hofteomfanget med 3 cm, har tabt sig. Derfor må det formodes at øgningen skyldes større muskelmasse.

Body-Mass-Index, BMI er en beregningsformel der beskriver om man er normalvægtig. Man tager vægt i kg og dividerer med højde i meter gange med sig selv.

- BMI under 18,5 er undervægtig
- BMI 18,5-25 er normalvægtig
- BMI 25-29,9 er lettere overvægtig
- BMI over 30 svarer til svær overvægt.

Ifølge Fødevaredirektoratet er personer over 65 år normalvægtige ved et BMI på 20-29. (Ideel vægt for ældre over 65 år er BMI 25-29).

Er BMI over 30 anbefaler lægerne vægttab pga. øget risiko for følgesygdomme: diabetes type 2, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, hjertesygdomme og nedsat mobilitet, m.v.

Fig. 4 viser forandringerne af deltagerens BMI ved starten af slankekurset og efter et 3 måneders kursus om fedtfattig kost og fysisk aktivitet.

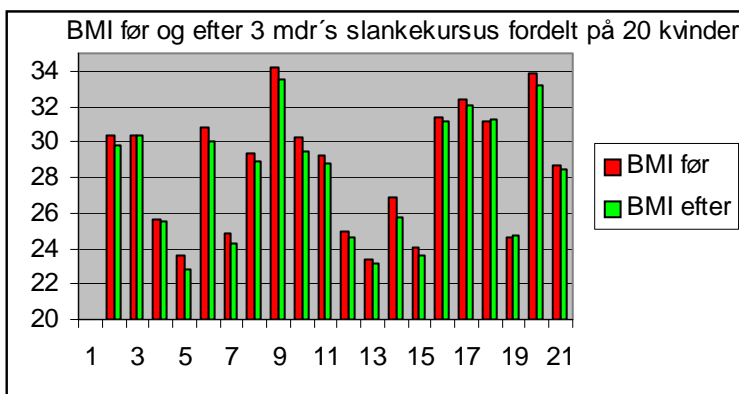


fig. 4 20 kvinders BMI før og efter 3 måneders slankeprogram.

I starten af kurset havde 6 deltagere et BMI mellem 18,5-25, de skulle egentlig ikke tabe sig, men havde for meget fedt på maven, forhøjet kolesterol, stofskiftesygdomme eller andre sygdomme. 5 deltagere havde et BMI mellem 25-30 og 9 deltagere et BMI over 30.

Efter 3 måneder havde 6 deltagere et BMI på 18,5-25, 8 deltagere BMI på 25-30 og 6 deltagere BMI over 30.

To deltagere er gået fra lettere overvægt til normalvægt og tre deltagere er gået fra svær overvægt til lettere overvægt efter tre måneders kost- og motionsprogram, hvilket er et tilfredsstillende resultat. Flere af deltagerne har brug for fortsat at tabe i vægt, for at nå et sundere BMI under 30.

13. Arbejdsgruppens evaluering

21 kvinder meldte sig til slankekurset i Humlebæk dagcenter i september. 1 kom til og 2 faldt fra. Den ene pga. en forestående operation. Den anden, fordi hun fulgte en alternativ kostplan, pga. fordøjelsesproblemer. 9 af deltagerne var svært overvægtige og gangbesværede. 5 var lettere overvægtige og 6 var normalvægtige, men havde forhøjet kolesterol, højt blodtryk, stofskiftesygdomme samt type 2 diabetes eller smerter.

Alle deltagere blev bedt om at kontakte egen læge inden de startede på slankekurset, bl.a. for at sikre kontrollen af deltageres medicinforbrug samt helbred.

Ikke alle deltagere tog imod tilbudet om gymnastik og gåture. Nogle ønskede ganske enkelt kun at omlægge kostvanerne, andre gjorde gymnastik i andre sammenhænge. En deltager var næsten blind, og valgte at gøre gymnastik og øvelser hjemme i sin egen stue. Over halvdelen af deltagerne har dog fulgt gymnastikundervisningen samt gåturene.

Alle deltagere fik 2 gange kostvejledning samt deltog i foredraget om slankemad. Ca. halvdelen deltog i kurset i fedtfattig madlavning.

Arbejdsgruppen har fornemmet, at der har været en god stemning blandt deltagerne, som ligeledes har haft en afsmittende effekt i hele dagcenteret.

Enkelte af de brugere, der normalt kommer i dagcenteret har nævnt, at slankeholdet fyldte for meget i dagcenteret. Dagcenterets personale har i denne forbindelse haft en snak med de pågældende og løst problemet.

Arbejdsgruppen har fungeret godt og har haft stor glæde af samarbejdet.

14. Konklusion.

Resultaterne af et tre måneders slankekursus for pensionister viser, at det nytter at omlægge kost- og motionsvaner i en høj alder. Slankeprogrammet giver gode resultater. Flertallet af deltagerne har ved hjælp af lettere motion samt omlægning af kosten, tabt kropsfedt og fået flere muskler, samt en sundere figur med en smallere talje, hvilket er et tilfredsstillende resultat.

Det må formodes, at de deltagere, der fra starten havde høje kolesteroltal, forhøjet blodtryk eller diabetes 2 har forbedret blodlipiderne, blodtrykket samt blodsukkeret, som følge af vægttabet og reduktion af fedtvæv.

Slankekurset er gennemført for små midler (bilag 5,s.31) og har medført :

- øget fysisk aktivitet
- vægttab, især tab af fedtvæv
- større muskelmasse
- mere energi
- flere kræfter til daglige opgaver

- flere venner
- færre lægebesøg
- færre smerter
- bedre helbred
- bedre søvn
- bedre humør
- sundere kostvaner
- bedre luftveje
- større kendskab til Humlebæk dagcenter

15. Arbejdsgruppens anbefaling.

Da slankeprogrammet har givet 20 kvinder bedre velvære, en slankere krop, flere venner og et bedre humør, vil arbejdsgruppen anbefale, at programmet tilbydes såvel forår og efterår i Humlebæk fremover.

Slankekurset kan tilrettelægges for få midler og det udarbejdede program og vejledningsmateriale kan benyttes fremover, da deltagerne har været tilfredse med programmet.

Fra januar 2002 vil aktivitetsmedarbejderen stå for gymnastikundervisningen, fællesspisningen samt de ugentlige vejninger og målinger af deltagerne.

Forebyggelseskoordinatorene vil tilbyde individuel kostvejledning til nye deltagere, samt tilrettelægge foredrag om sunde kostvaner og undervisning i fedtfattig madlavning.

Den frivillige ældre har tilbudt at fortsætte med at lede de ugentlige gåture ved skov og strand.

12 deltagere ønsker at fortsætte med aktiviteterne i Humlebæk dagcenter fra januar 2002. Nye deltagere rekrutteres via omtale i den lokale avis, via opslag i dagcenteret eller de forebyggende besøg til ældre over 75 år.

Kilder:

1. Hansen Heidi, Evalueringsrapport 13 ugers slankeklub for pensionister på Benediktehjemmet d. 1. marts-26. maj 2000, Fredensborg- Humlebæk Kommune, 2000.
2. Fedme en statusrapport, Levnedsmiddelstyrelsen 1987.
3. Heidi Hansen, Tine Nygaard og Margit Schmidt. Sund og fedtfattig mad - der slanker, Fredensborg- Humlebæk kommune 2001, www.fhkom.dk => borgerservice => sundhed og velvære => sund mad.

Bilag 1.
Program for 3 måneders slankeprogram på Humlebæk dagcenter.

	Mandag	Tirsdag	Torsdag
uge 36		kl.9.30 Motion i Hejrevangens selskabslokale, v/ Jane Andreasen kl.10.30 Veje/måle i Humlebæk dagcenter Heidi Hansen eller Tine Nygaard. kl.12. Fællesspisning. Fedtfattig mad kan købes.	Kl.10 Gåtur med Tine, Heidi, Gerhard og en medarbejder fra dagcenteret. Vi går en tur til Krogerup avlsgaard, for at se på økologiske grøntsager.
uge 37	kl. 10-11.30 Foredrag om slankemad v/ Tine og Heidi	kl.9.30 Motion kl.10.30 Veje/måle i dagcenteret. kl.12 Fællesspisning	Kl.9.30-15.30 Individuel kostvejledning ca. 1 time pr. person, v/ klinisk diætist Heidi Hansen eller ernærings- og husholdningsøkonom Tine Nygaard. Kl.10 Gåtur ved skov eller strand.
uge 38	kl. 9.30-15.30 Kostvejledning v/ Tine eller Heidi	kl.9.30 Motion kl.10.30 Veje/måle kl.12 Fællesspisning	Kl.10 Gåtur ved skov eller strand.
uge 39		kl.9.30 Motion kl.10.30 Veje/måle kl.12 Fællesspisning	Kl.10 Gåtur ved skov eller strand.
uge 40		kl.9.30 Motion kl.10.30 Veje/måle kl.12 Fællesspisning	Kl.10 Gåtur ved skov eller strand.
uge 41		kl.9.30 Motion kl.10.30 Veje/måle kl.12 Fællesspisning	Kl.10 Gåtur ved skov eller strand.
uge 43	kl.9.30-13.30 Fedtfattig madlavning v/ Tine og Heidi.	kl.9.30 Motion kl.10.30 Veje/måle i dagcenteret kl.12 Fællesspisning	kl.9.30-14.30 Kostvejledning efter aftale. Ca. ½ time pr. deltager, v/ Heidi eller Tine Kl.10 Gåtur ved skov eller strand.
uge 44		kl.9.30 Motion kl.10.30 Veje/måle kl.12 Fællesspisning	Kl.10 Gåtur ved skov eller strand.
uge 45		kl.9.30 Motion kl.10.30 Veje/måle kl.12 Fællesspisning	Kl.10 Gåtur ved skov eller strand.
uge 46		kl.9.30 Motion kl.10.30 Veje/måle kl.12 Fællesspisning	Kl.10 Gåtur ved skov eller strand.
uge 47		kl.9.30 Motion kl.10.30 Veje/måle kl.12 Fællesspisning	Kl.10 Gåtur ved skov eller strand med Tine og Heidi.
uge 48		kl.11 Veje/måle kl.12 Afslutning fedtfattig middag og evaluering af slankekurset.	

Bilag 2.

Vejledningsmappe.

Velkommen i slankeklubben på Humlebæk dagcenter Fredensborg- Humlebæk Kommune 2001.

Fra tirsdag d. 4. september 2001 og 12 uger frem vil vi vejlede dig i sunde kostvaner, instruere dig i motion samt følge din krops forandringer på vægten en gang om ugen. Det skulle jo gerne ende med, at du taber dig i løbet af de næste 12 uger.

Det koster ikke noget at deltage.

Du får to gange kostvejledning og en individuel kostplan ved ernærings- og husholdningsøkonom Tine Nygaard eller klinisk diætist Heidi Hansen. Datoer og tidspunkt fremgår af skemaet, tidspunktet aftales individuelt.

Tirsdage:

Kl. 9.30-10.30 skal du gøre gymnastik i Hejrevangens boligselskabs selskabslokale på Oscar Brunsvej. Jane Andreasen vil instruere dig i et program, hvor du får bevæget hele kroppen.

Når du er færdig med motionen, skal du vejes og måles omkring taljen og hofterne af Heidi eller Tine. På denne måde kan du hver uge se resultaterne af din indsats. Dette foregår kl. ca.10.30 på Humlebæk dagcenter.

Slankemad:

Hver tirsdag har du mulighed for at købe en middag og spise sammen med de øvrige deltagere i Humlebæk dagcenter. En middag koster ca. 27 kr.

Vi opfordrer alle til at deltage i fællesspisningen, også selvom man ikke spiser med. Det er nemlig på dette tidspunkt du kan stille spørgsmål og få svar.

Torsdage:

Hver torsdag er der ca. en times gåtur ved skov eller strand med Gerhard Hansen og en medarbejder fra dagcenteret. Mødested efter forudgående aftale.

Madlavningskursus:

Tine og Heidi vil mandag d. 22. oktober undervise slankeholdet i, hvordan man tilbereder fedtfattig mad. Bagefter spiser vi maden sammen. Der afkræves betaling for råvarerne.

Rigtig god fornøjelse!

Hilsen

Jane Andreasen, Knud Erik Kock, Tine Nygaard og Heidi Hansen

Fødselsår:

Navn:

Adresse:

Tlf. nr.:

Dato	Vægt i kg	BMI	Talje cm	Hofte cm	Talje/hofte tal
4. september					
11. september					
18. september					
25. september					
2. oktober					
9. oktober					
23. oktober					
30. oktober					
6. november					
13. november					
20. november					
27. november					
vægttab i alt					

Fil: Talje-hofte, bmi Slankekursus Heidi Hansen

BMI= vægt i kg divideret med højde i m gange med sig selv.

eksempel:

En dame på 1,65 m vejer 65 kg. ($1,65 \times 1,65 = 2,72$)

65 kg

2,72 svarer til et BMI = 23,89 (Læs mere om BMI s. 3 i pjecen Slankemad fra Forbrugerstyrelsen)

Talje/hofte tal = Taljemål i cm divideret med hoftemål i cm. Talje/hofte tallet skal helst være mindre end 0,8 for kvinder og ikke over 1,0 for mænd.

Eksempel:

En mand måler 99 cm omkring maven og 98 cm omkring hofterne.

99 cm

98 cm = 1,0

Sådan bruger man BMI-tabellen:

Find dit pas frem, og se hvor høj du er. Husk, at selvom man er blevet mindre, er det den højde man har haft, man skal bruge. Hvis man er blevet lavere, og bruger den "nye" højde, bliver beregningen forkert. Beregningen kan da fejlagtigt vise, at man er overvægtig, selvom man faktisk er slank og normalvægtig.

I Venstre side af skemaet placerer du f.eks. en lineal ud for din højde og finder i bunden din vægt i kg og ser hvor punkterne mødes.

Eks. En kvinde er 166 cm høj og vejer 86 kg. Det giver et BMI på 31 i det røde område.

Body Mass Index (BMI) er en metode til at vurdere, om du følger din idealvægt.

BMI 11-18	Det grønne område, svarer til undervægt (underernæret)
BMI 19-25	Det hvide område, svarer til normalvægtig (voksne imellem 18-64 år)
BMI 25-29	Det lyserøde område, svarer til lettere overvægtig for yngre, men accepteres af Fødevaredirektoratet for personer over 65 år.
BMI over 30	Det røde område svarer til fedme, og er tallet over 40 svarer det til ekstrem fedme.

BMI kan også beregnes ved at tage din vægt i kg og dividere den med din højde i meter gange med sig selv.

Husk at det er din højde i passet du skal bruge.

Er BMI-tallet over 30 bør man af sundhedsmæssige årsager tabe sig.

Se tabellen s. 14.

Højde cm	200	198	196	194	192	190	188	186	184	182	180	178	176	174	172	170	168	166	164	162	160	158	156	154	152																																																																																																																																																																																																
	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54	55	55	56	56	57	57	58	58	59	59	60	60	61	61	62	62	63	63	64	64	65	65	66	66	67	67	68	68	69	69	70	70	71	71	72	72	73	73	74	74	75	75	76	76	77	77	78	78	79	79	80	80	81	81	82	82	83	83	84	84	85	85	86	86	87	87	88	88	89	89	90	90	91	91	92	92	93	93	94	94	95	95	96	96	97	97	98	98	99	99	100	100	101	101	102	102	103	103	104	104	105	105	106	106	107	107	108	108	109	109	110	110	111	111	112	112	113	113	114	114	115	115	116	116	117	117	118	118	119	119	120	120



Tallerkenmodel slank

Når man ønsker at tabe i vægt, er det en god regel at inddele tallerkenen, som vist på billedet. På denne måde er det svært at få for mange kalorier.

Lad en fjerdedel af tallerkenen bestå af brød, gryn, kartofler, ris eller pasta, halvdelen af tallerkenen bestå af grøntsager og den sidste fjerdedel bestå af kød, fisk, ost eller æg.

Se på fotoet af kalkunretten og følg de hvide prikker, der angiver at $\frac{1}{4}$ af tallerkenen er ris, $\frac{1}{4}$ kalkunkød og $\frac{1}{2}$ grøntsager.

Velbekomme!

Fedtindhold i forskellige madtyper

Madtyper	Gram fedt
5 bolcher	0
5 lakridser	0
5 vingummier	0
1 håndfuld popcorn	1
1 almindelig flødebolle	1
3 småkager	3
1 håndfuld chips	3,5
1 lille marcipanbrød	7
1 håndfuld flæskesvær	7,5
1 chokoladebar	11
¼ pizza	11
1 bagt kartoffel med fyld (majonaisesalat)	11
1 håndfuld peanuts	12
1 parisertoast	13
1 guldbarre (50 gram)	15
1 stykke sandkage	15
1 flødeis	17
1 flødeskumskage	17
1 stykke winerbrød	17
1 fransk hotdog	19
1 croissant med fyld	25
1 lille bakke pommes frites med remoulade	33

Kilde: Sund By København

Skema til kostvejledning.

Hvad plejer du at spise?	Forslag til kostplan / ændring af kostvaner
Morgen:	
Formiddag:	
Frokost:	
Eftermiddag:	
Aften:	
Sen aften:	
Drikkevarer:	
Andet:	

- Heidi Hansen, Forebyggelseskoordinator/ Klinisk diætist, Fredensborg- Humlebæk kommune.
- Tine Nygaard, Forebyggelseskoordinator/ Ernærings- og husholdningsøkonom, Fredensborg- Humlebæk kommune

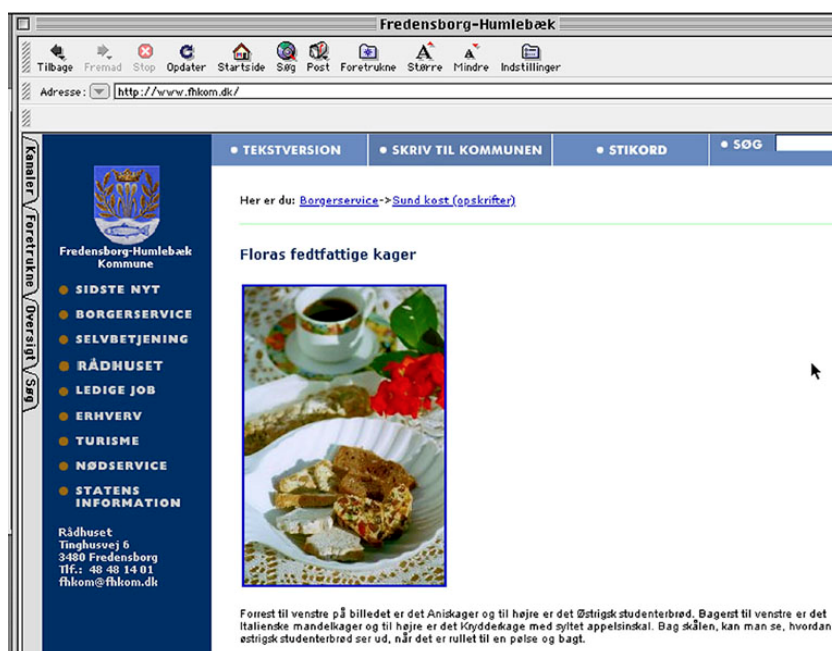
Skema til kostvejledning.

Forslag til kostplan / ændring af kostvaner

Morgen:
Formiddag:
Frokost:
Eftermiddag:
Aften:
Sen aften:
Drikkevarer:
Andet:

- Heidi Hansen, Forebyggelseskoordinator/ Klinisk diætist, Fredensborg- Humlebæk kommune.
- Tine Nygaard, Forebyggelseskoordinator/ Ernærings- og husholdningsøkonom, Fredensborg- Humlebæk kommune.

Bilag 3 Fotos fra slankekurset



Kommunens slankekogebog findes på www.fhkom.dk => borgerservice => sundhed og velvære => sund mad



Jane måler Else omkring taljen og hofterne, for at kunne følge hendes kropps forandringer uge for uge.



Birgit og Paula følger nøje opskrifterne
i et kursus i fedtfattig madlavning.



Her er Anni og Aase i gang med at tilberede
en fedtattig kage.



Ingrid og Anny samarbejder om at lægge dej til grovflutes.



Det fremgår tydeligt af billedet, at pensionisterne glæder sig til at smage på alle de fedtfattige retter, som de har tilberedt i dagcenteret.



Paula, Francisca og Else pynter salaten inden serveringen.



Jane lærer pensionisterne, hvordan de strækker kroppen igennem.



Olga og Else foretrækker at gøre gymnastik på en stol, for ikke at falde.



Hver tirsdag indledte Jane gymnastikundervisningen med en sang. Det satte gang i såvel smil som lattermusklerne hos pensionisterne.



Her er de glade pensionister på vej igennem skoven til den økologiske gårdbutik på Krogerup avlsgaard.



Shooko og Bodil besigtiger de grøntsager, som de senere skal anvende i et madlavningskursus for overvægtige.

Bilag 4

Evalueringskema for slankekursus Humblebæk dagcenter e-2001 (inklusive deltageres besvarelser)

16 deltagere har besvaret følgende spørgsmål:

1. Har du forsøgt at slanke dig tidligere?

- Ja 11
- Nej 5

2. Hvor mange timer motionerede du om ugen før?

- 0 timer 3
- 1-3 timer 9
- over 4 timer 3
- ubesvaret 1

3. Hvor mange gange om måneden gik du til lægen før?

- 0 7
- 1 4
- over 2 4
- ubesvaret 1

4. Hvor mange gange om måneden går du til læge nu?

- 0 8
- 1 3
- over 2 3
- ubesvaret 2

5. Hvis du får medicin, er der da ændret på medicindosis siden du startede slankekurset?

- Ja, hvad? 1
- Nej 14
- ubesvaret 1

6. Havde du smerter før?

- Ja Hvor 7 (ryg, ben, knæ, fødder, arm, halsbrand)
- Nej 9

7. Har du smerter nu?

- Ja Hvor 6 (ryg, ben, arm)
- Nej 10

8. Har du flere smerter nu?
- Ja 2
 - Nej 13
 - ubesvaret 1

Hvordan vil du beskrive dit helbred før ?

- Virkelig godt 1
- Godt 7
- Nogenlunde 5
- Dårligt 3

9. Hvordan vil du beskrive dit helbred nu?

- Virkelig godt 0
- Godt 10
- Nogenlunde 3
- Dårligt 2
- ubesvaret 1

10. Hvordan sov du før slankeklubben?

- Sov som en sten hele natten 7
- Havde svært ved at sove og lå vågen i timevis 3
- Var træt og sov altid både eftermiddag og nat 2
- Var frisk og havde ikke brug for at sove så længe 3
- ubesvaret 1

11. Hvordan vil du beskrive dine søvnvaner nu?

- Sover bedre og uden afbrydelser 1
- Har brug for mere søvn 0
- Har brug for mindre søvn 1
- Ingen forandringer 13
- ubesvaret 1

12. Er du tilfreds med din indsats?

- Ja 15
- Nej, hvorfor? 1 ” har tabt for lidt”

13. Vil du selv fortsætte dine nye motionsvaner?

- Ja, hvordan? 14
- Nej, hvorfor ikke? 2
- ubesvaret 2

Bemærkninger: (1 gøre flere rygøvelser, 5 fortsætte med gymnastikken, 1 fortsætte med gymnastik og gåture, 1 vil træne i Øresundshjemmets motionslokale og følge gåturene i dagcenteret, 1 har ikke deltaget i gymnastik).

14. Har du ændret på dine kostvaner?

- Ja, hvad har du ændret? 11
- Nej, hvorfor ikke? 4
- ubesvaret 1

Bemærkninger: 5 prøver at spise mindre fedtstof i maden, 3 spiser mange grøntsager og bruger ikke meget fedtstof, 1 er gået over til minimælk.

15. Vil du fortsætte med dine kostvaner?

- Ja 15
- Nej, hvorfor? 0
- ubesvaret 1

16. Har du mærket forandringer ved følgende?

† Bedre humør?

- Ja 9 "Ja, er blevet mere positiv"
- Nej 6 "Er altid i godt humør"
- ubesvaret 1

† Bedre fordøjelse/udskillelse?

- Ja 7
- Nej 8
- ubesvaret 1

† Bedre luftveje?

- Ja 5
- Nej 9
- ubesvaret 2

† Mere energi?

- Ja 8
- Nej 7
- ubesvaret 1

† Flere kræfter til daglige opgaver?

- Ja 5
- Nej 10
- ubesvaret 1

17. Har du fået nye venner?

- Ja 13
- Nej 2
- ubesvaret 1

18. Vil du fortsætte med at gå til gymnastik i dagcenteret, når slankekurset er slut?

- Ja 11
- Nej 1 "Måske?"
- ubesvaret 2

19. Vil du melde dig til gåture sammen med dagcenteret, når slankekurset slutter?

- Ja 7
- Nej 8 "går selv tur hver dag"
- ubesvaret 1

20. Vil du fortsætte med at komme i dagcenteret fremover?

- Ja 15
- Nej 0
- ubesvaret 1

15 personer har besvaret følgende:

21. Hvad er din mening om informationsmødet om slankekurset?

- Meget godt 8
- Godt 4
- Tilfredsstillende 1
- Dårligt, hvorfor? 0
- ubesvaret 2 "Har ikke deltaget"

22. Hvad er din mening om materialet i slankemappen?

- Meget godt 9
- Godt 6
- Tilfredsstillende 0
- Dårligt, hvorfor? 0

23. Slankeopskrifterne?

- Meget godt 8
- Godt 4
- Tilfredsstillende 1
- Dårligt, hvorfor? 0
- ubesvaret 2

Bemærkninger:

"Har ikke brugt dem, kan ikke se".

"Meget interessante. Har prøvet 2 opskrifter".

"I have tried them at home".

24. Gymnastik 1 gang om ugen?

- Meget godt 7
- Godt 5
- Tilfredsstillende 0
- Dårligt, hvorfor? 0
- ubesvaret 3 "Har ikke deltaget"

25. Gåtur 1 gang om ugen?

- Meget godt 5
- Godt 3
- Tilfredsstillende 1
- Dårligt, hvorfor? 0
- ubesvaret 6

”Har ikke deltaget” 1 ”pga. stærkt nedsat syn”.

26. Vejning og måling 1 gang om ugen?

- Meget godt 10
- Godt 4
- Tilfredsstillende 1
- Dårligt, hvorfor? 0

Bemærkninger:

”I think if you make it once a month it would be better”

”Jeg har tabt mig for lidt”.

27. Fællesspisning 1 gang om ugen?

- Meget godt 9
- Godt 3
- Tilfredsstillende 0
- Dårligt, hvorfor? 1
- ubesvaret 2

”laver min egen mad”

Har ikke deltaget

28. Slankemaden fra Øresundshjemmet?

- Meget godt 10
- Godt 4
- Tilfredsstillende 0
- Dårligt, hvorfor? 0
- ubesvaret 1

Bemærkninger:

”Dårlig spinat”

”Meget lækker mad”

29. Kostvejledning 2 gange?

- Meget godt 8
- Godt 6
- Tilfredsstillende 0
- Dårligt, hvorfor? 0
- ubesvaret 1

30. Foredrag om kost ved Tine og Heidi?

- Meget godt 9
- Godt 4
- Tilfredsstillende 0
- Dårligt, hvorfor? 0
- ubesvaret 2

”har ikke deltaget”

31. Fedtfattig madlavning i dagcenterets køkken?

- | | | |
|--|---|---------------------|
| <input type="checkbox"/> Meget godt | 8 | |
| <input type="checkbox"/> Godt | 3 | |
| <input type="checkbox"/> Tilfredsstillende | 0 | |
| <input type="checkbox"/> Dårligt, hvorfor? | 0 | |
| ubesvaret | 4 | ”har ikke deltaget” |

Bemærkninger:

”Det var sjovt at så mange kvinder kunne være på så lidt plads og få maden færdig”.
”That was a good teamwork”.

32. Dagcenteret som mødested for slankekurset?

- | | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> Meget godt | 11 |
| <input type="checkbox"/> Godt | 3 |
| <input type="checkbox"/> Tilfredsstillende | 1 |
| <input type="checkbox"/> Dårligt, hvorfor? | 0 |

Bemærkninger:

”Hyggeligt”

33. Har du fulgt vejledningen om at selvtræne i Øresundshjemmets motionslokale?

- | | | |
|--|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ja | 4 | ”træner 2 gange pr. uge” |
| <input type="checkbox"/> Nej, hvorfor? | 8 | |
| ubesvaret | 3 | |

Bemærkninger:

”Kan ikke komme derhen”.

”Kan ikke se”.

”Har ikke så mange problemer”

”Motionerer hver dag”.

”Har været syg i nogen tid”.

34. Har du idéer til ændringer, hvis vi gentager slankeklubben for andre?

- | | | |
|------------------------------------|----|----------------|
| <input type="checkbox"/> Ja, Hvad? | 2 | ”Møde kl. 10”. |
| <input type="checkbox"/> Nej | 12 | |
| ubesvaret | 1 | |

Bemærkninger:

” Tak for alt, dejlig oplevelse”.

Bilag 5.

Tidsforbrug til planlægning

Der er forbrugt i alt: ca. 123 t., fordelt på 4 medarbejdere

Arbejdsgruppemøder: 3 møder á 1 time, i alt	12 t
Planlægning og gennemførelse af gymnastik:	15 t
Planlægning og gennemførelse af gåture:	4 t
Udarbejdelse af program og vejledningsmappe:	8 t
Kostvejledning:	30 t
Vejning og måling:	12 t
Planlægning og gennemførelse af foredrag om kost:	5 t
Planlægning og gennemførelse af madlavningskursus:	12 t
Planlægning og gennemførelse af fællesspisning:	15 t
Evaluerings:	10 t

Økonomi

Leje af motionslokale: 1200 kr

Udlæg til madlavningskursus: 500 kr.