

# Om Beteendemedicin

## Information till remittent

### Beteendemedicins uppdrag:

Att främja hälsosamma levnadsvanor, stärka individens självomhändertagande och stödja beteendeförändringar för hälsosammare levnadsvanor och hållbar viktminskning hos vuxna med etablerad obesitas eller risk för obesitas om samtidigt andra riskfaktorer för ohälsa. Behandlingen är inriktad mot hälsosam kost, fysisk aktivitet och tobaksfrihet. Tobaksavvänjning behandlas i annat dokument om Tobaksprevention.

### Upplägg Levnadsvanebehandling:

Teambaserad multiprofessionell behandling i grupp som beaktar individens behov. Behandling sker i Umeå och Sorsele. **Observera att vi i nuläget inte har möjlighet till läkemedelsförskrivning.**

### Medicinsk målgrupp:

Fetma/Obesitas med BMI  $\geq 30$   
eller

BMI  $\geq 27-29.9$  med bukfetma + minst ett av nedanstående:

- a. diabetes
- b. hjärtkärlsjukdom eller stroke
- c. hypertoni
- d. hyperlipidemi
- e. prediabetes
- f. reumatoid artrit som medför måttliga till svåra begränsningar
- g. kronisk njursvikt (GFR  $< 30$  ml/min)

### För framgångsrik behandling behöver patienten

- Vara motiverad till att förändra sina levnadsvanor via beteendeförändringar
- Ha förmåga och förutsättningar (sociala, kommunikativa, språkliga och kognitiva) att delta i gruppbehandling.

### Behandling är *inte* aktuell vid:

- Rökning (exrökare ska ha varit rökfria minst 3 månader) enligt principen att den hälsovådligaste vanan ska tas om hand först
- Riskbruk av alkohol (i.e. PEth  $\geq 0,3$ ) eller aktivt drogbruk
- Bariatrisk kirurgi planerad eller genomförd senaste året
- Graviditet eller amning
- Oförmåga att klara av gruppbehandling då helt individuell behandling ej ryms inom ramen för vår verksamhet. Behöver av denna anledningen också klara sig utan språkligt tolkstöd.

### Remissens innehåll

- Nyligen ( $< 1$  månad) uppmätt blodtryck, puls, vikt, längd, BMI och midjemått.
- Nyligen ( $< 1$  månad) tagna blodprover:
  - lipidstatus
  - thyroideastatus
  - faste-glucos
  - HbA1c
  - PEth
- Riskfaktorer för diabetes/hjärt-kärlsjukdom eller redan etablerad sjukdom
- Förekomst av annan samtidig sjukdom
- Motivation till förändrade levnadsvanor

### Behandlingsmål:

- **Minst 5 % viktningång under behandlingsperioden.**
- **150 aktivitetsminuter per vecka**