

Goda kostvanor hos patienter vid Vrigstad Läkarmottagning

59% av genomförda hälsolyft visar förhöjd risk för hjärt-kärlsjukdom på grund av ohälsosamma kostvanor.

Efter att vi genomfört utbildning inom hälsosamma matvanor, ökade efterfrågan av stöttning i förändring av matvanor, hos flera olika patientgrupper.

Syfte/Mål

På grund av stor efterfrågan behövde vi effektivisera arbetet kring hälsosamma matvanor.

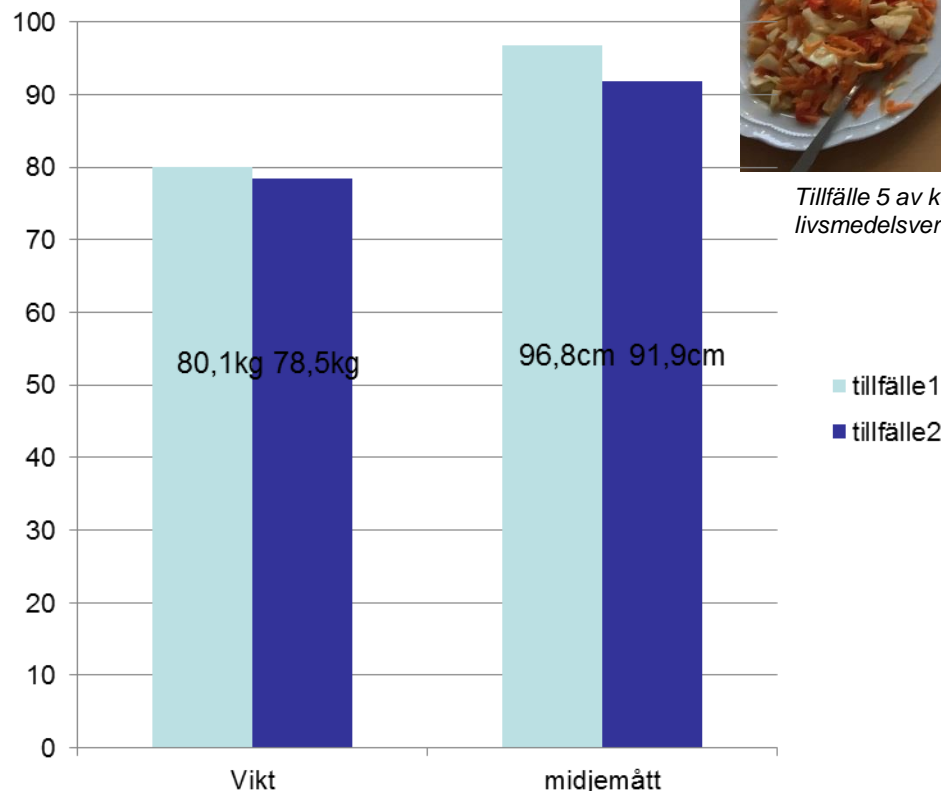
Målet är att sänka kostpoängen inom sex månader, hos alla patienter med bristande matvanor.

Vidare såg vi att 83% hade hög midjastuss-kvot och 46% övervikt/fetma.



Tillfälle 5 av kostgrupp: Praktisk matlagning, recept hämtat från livsmedelsverkets hemsida. Samarbete och gemenskap!

Nyckelhålsrecept →



Förändring av vikt och midjemått hos deltagarna, fem veckor mellan de två mättillfällena. Medelvärde.

Metod

Erbjuda kostrådgivning i grupp

Mätning inför gruppstart:

- 20 frågor om dina matvanor
- Motivationsskala
- Vikt/midjemått

Uppföljning av dessa variabler efter 6 och 12 månader.

Kostgrupp upplägg:

Sex grupptillfällen under 12 veckors tid.

1. Kostföreläsning
2. Butiksvandring
3. Matdagbok
4. Matsedel/inköpslista
5. Praktisk matlagning
6. Vidmakthållande

Resultat

Alla deltagare når positiva resultat i gruppbehandlingen.

Då sista tillfället ej genomförts kan ej fullständigt resultat visas ännu.

Medelvärde viktminskning per person efter fem veckors behandling: 2,4kg.

Medelvärde minskat midjemått per person efter fem veckors behandling: -4,9cm.

Slutsatser

Det är ett kostnadseffektivt och inspirerande arbetssätt att hålla matrådgivning i gruppform.

Sammanfattning

- Motivation
- Gruppdynamik
- Engagemang
- Behov
- Intresse

Elina Rehn och Elin Friman