

Effekter av projektet BaLi

8% av svenskarna har fetma, BMI>30. Inom Västerbottens län, är förekomsten dubbelt så hög. Konsekvenserna är allvarliga, för både individ, och samhälle. Studier visar på svårigheter att nå viktreducering. Därför är utvecklingsarbete viktigt. Som ett led i detta påbörjade Tärnaby sjukstuga, med 1800 personer i upptagningsområdet, år 2002, en pilotstudie. Syftet var att utveckla en storskalig modell som skulle bidra till förbättrad hälsa och coping, förbättrade mat- och motionsvanor, viktminskning och/eller viktstabilisering. Studien var en del i sjukstugans hälsofrämjande projekt BaLi.

Rekrytering gjordes genom remittering, uppmuntran till egen anmälan och en riktad inbjudan till personer med fetma vid tidigare hälsoundersökningar, samt anställda inom transportbranschen. Behandlingsmodellen designades för att maximalt ta emot 108 personer, hade löpande intag och genomfördes i tre heat. Deltagarna erbjöds 23 träffar under ett år, individuella och i grupp. Vid träffarna förmedlades stöd, hjälp och uppmuntran för ökad känsla av sammanhang, kring hälsa och vikt. Efter det första året uppmuntrades deltagande i uppföljande träffar, 3 gånger/år, under totalt 4 år.

69 personer deltog, 55% kvinnor och 45% män. Medelåldern var 48 år (24-70) och medel-BMI 33 (28-51). 75% deltog vid minst hälften av träffarna. 54% deltar för närvarande vid de uppföljande träffarna, år 2-5.

Efter ett års uppföljning upplevde 67% förbättrad fysisk- och 58% förbättrad psykisk hälsa. 81% upplevde förbättrade matvanor och 64% förbättrade motionsvanor. Dessutom upplevde 50% att de hade lättare att lösa svåra situationer och sätta gränser. 47% upplevde minskad stress, 53% en högre självtillfredsställelse och 58% en positivare livsinställning. Under året, hade medel-BMI minskat med 1,4 enheter, från 33 till 31,6.

Studien visar på möjligheter att erbjuda storskalig behandling som leder till förbättrade levnadsvanor och bättre hälsa. Det är troligt att detta ger långsiktiga vikeffekter och att behandling i högre utsträckning bör fokusera på hälsoparametrar, än vikt, då detta på sikt är kostnadseffektivt.