

## Till dig som vill stötta någon att genomföra en livsstilsförändring

Behandlingen på Överviktscentrum omfattar livsstilsförändringar som kan kräva lång tid och mycket övning att genomföra. Arbetet med detta kan påverka omgivningen och omgivningen kan i sin tur göra mycket för att underlätta processen.

Att stå bredvid och se någon äta ”fel” eller ”misslyckas” kan vara frustrerande och väcker ofta en önskan om att hjälpa till. Att bry sig om och vilja stötta är både viktigt och positivt.

Nedanstående är förslag på olika sätt att visa sitt stöd på ett konkret, hänsynsfullt och respektfullt sätt.

1. Ha alltid grönsaker och frukt lättillgängligt hemma. Det gör det lättare att öka grönsaksmängden i kosten och att välja ett bra mellanmål vid behov. Du kan hjälpa till genom att handla hem, göra i ordning, ställa fram och, *om personen vill*, påminna om att ta en frukt eller lägga grönsaker till maten.
2. Undvik att ha frestelser hemma. Låt personen slippa exponeras för sådant som är svårt att stå emot. Vad som är frestande kan vara olika från person till person så ta reda på vad just din anhöriga vill undvika. Det kan vara till exempel godis, läsk, snacks, glass, bakverk, kakor, kex, ost, mjukt bröd, nötter, öl, och så vidare. Måste frestelserna av någon anledning finnas hemma så placera dem svårtillgängligt och utom synhåll. Det gör det lättare att undvika oplanerat ätande.
3. Gör andra saker tillsammans än att äta. Många av våra vardagsvanor och sociala aktiviteter är starkt förknippade med ätande av något slag. För den som behöver begränsa eller förändra sitt ätande är det till stor hjälp att hitta nya aktiviteter eller umgängessätt som inte är kopplade till ohälsosamt ätande.
4. Fysisk aktivitet av alla slag är mycket positivt för hälsan men märks inte alltid på vågen vilket kan vara en besvikelse. Hur aktiv man vill och kan vara är helt upp till personen själv. En del upplever att träningen blir trevligare och att motionsplaner lättare blir av med sällskap. För andra kan krav eller påminnelser om motion upplevas påfrestande och stressande. Var lyhörd och ha inte för höga förväntningar på vad motion ska göra för vikten.
5. Samtal om personens vikt, ätande eller matval bör bara förekomma om denne själv tar initiativ eller efterfrågar detta, annars inte alls. Ovälkomna diskussioner eller kommentarer vid fel tillfälle leder ofta till motsatt effekt eller osämja i relationen.

Viktigast är således alltid att lyssna på hur personen själv vill ha det. Berätta att du bryr dig och vill hjälpa till och be personen beskriva så tydligt som möjligt hur du bäst kan stötta.

För dig som vill veta mer om sjukdomen fetma och om vår behandling har vi informationsträffar för närstående några gånger om året på Överviktscentrum. Läs mer om informationsträffarna på vår webbplats [overviktscentrum.se](http://overviktscentrum.se) under rubriken För dig som patient / För närstående.