

Hur har du det med vikten? Är du nöjd med din vikt eller är vikten något du vill förändra? Vet du hur mycket du väger och vet du din viktutveckling under de senaste åren? Ta kontroll! Börja nu genom att ta reda på din vikt och skaffa dig ett utgångsläge. Perfekt före julen som stundar. Då har du bättre koll och väljer smartare mellan vad du ska njuta mer av och vad du ska avstå ifrån.

Ta kontroll över din vikt

Den som har ett funktionshinder, som innebär att det är svårt att kliva upp på en vanlig personvåg, vet ofta inte sin egen vikt. Då är det inte lätt att följa den egna viktutvecklingen och ha kontroll på den. Man ser att magen växer, det blir svårare och svårare att nå fötterna och man köper större storlek i kläderna.

Men har du inte någon riktig uppfattning om utvecklingen är det risk att dra på sig en onödigt stor övervikt. I den här artikeln går jag igenom några olika sätt att väga sig som kan fungera även för den som inte kan kliva upp på en vanlig personvåg. Jag uppmuntrar till att ta reda på sin vikt och ta kontroll.

Att få veta hur mycket man väger och hur vikten utvecklats över tid är en förutsättning för att sedan kunna göra något åt det. Hur man ska göra för att ändra/minska eller öka kroppsvikten kommer jag att skriva om i andra artiklar i *Reflex* längre fram.

Som hälsovägledare och föreläsare inom området "leva hälsosamt med ett neurologiskt funktionshinder" möter jag många personer med övervikt. Med tanke på att det finns en utbredd



Anna-Carin Lagerström
Sjukgymnast och hälsopedagog

överviktsproblematik i västvärlden är det inte konstigt att också personer med funktionsnedsättning ingår i denna grupp. Problemet är att personer med funktionsnedsättning med övervikt är överrepresenterade samtidigt som konsekvenserna är mycket större för dessa personer än för andra.

När man arbetar inom neurorehabilitering blir det tydligt hur negativt en kraftig övervikt påverkar individens rörlighet och självständighet. För

Att få veta hur mycket man väger och hur vikten utvecklats över tid är en förutsättning för att sedan kunna göra något åt det.

alla människor gäller att det finns en koppling mellan kraftig övervikt/fetma och folkhälsosjukdomarna diabetes typ 2 och hjärt-kärlsjukdom. Det gäller särskilt om övervikten är placerad runt buken. Förutom att undvika ohälsa finns det många fördelar för personer med funktionshinder att undvika övervikt:

- Förflyttningarna blir lättare – vilket ger ökad självständighet, man klarar sig själv bättre och har mindre behov av assistans vid till exempel förflyttningar.
- Det blir mindre slitage på kroppens bärande strukturer: axlar, armar, höfter, knän, fötter, rygg, och man får därmed mindre ont.
- Det blir lättare att genomföra träning – och man slipper att hamna i en negativ spiral. Ju större man blir desto mindre lockande känns olika aktiviteter. Så småningom känns det mesta jobbigt, kanske även att hälsa på kompisar eller bjuda hem vänner.

Här är några tips om hur du kan väga dig, råd som jag har fått från mina patienter:

- **Sittvåg** – på din vårdcentral, eller ett närbeläget servicehem, finns förmod-



Koll på måtten. Midjemåttet visar om du riskerar att få diabetes och högt blodtryck.

FOTO: SCANPIX

ligen en sittvåg. Be att få väga dig. Ta med en glidbräda eller be någon hjälpa dig med förflyttningen.

■ **Våg som kopplas till en lyft** – flera patienter har berättat att de har köpt en hängvåg som de kopplar till taklyften eller den mobila lyften.

■ **Industrivåg med platta** – en godsvåg fungerar bra om du vill väga dig med rullstol. En sådan våg kan finnas till exempel på ett lager.

■ **Ombyggd personvåg** – den kan också fungera att köra upp på med rullstol. Lägg på en platta i trä eller montera på en kraftig plexiglasskiva på vågen.

Rullstolsvåg – det vill säga en våg som är särskilt avsedd för att väga personer som sitter i rullstol kan finnas på sjukhus, rehabkliniker eller vårdcentraler.

Använd en viktlogg för att ha kontroll över din viktutveckling eller som motivationsverktyg när du vill göra en viktförändring.

Anders, 45 år: ”Det finns inget mer belönande än när man själv ser att det man gör ger effekt. Jag gillar siffror och mätbara resultat. Därför är det bra att föra bok.”

Gör så här:

Väg dig sittandes i rullstolen med vanliga kläder och skor. Ta först bort allt tungt löst i stolen, utom dynan. Häkta bort väskan, om du har en sådan bakom ryggstödet. Notera totalvikten.

Flytta över till stol eller brits och be om hjälp med vägning av din rullstol med dynan i. Notera rullstolsvikten.

Dra bort 1–2 kilo för kläder. Dra bort 2 kilo om du är en större person med till exempel jeans och lite grövre skor. 1–1,5 kilo om du är en mindre person eller sommarklädd.

När du gjort noteringarna i loggboken har du skaffat dig ett utgångsvärde. Sedan är det enkelt att bara fylla på med totalvikten efter hand. Då ser du lätt om du är på väg upp eller ner. Då har du kontroll.

Jag hoppas att du känner dig inspirerad av informationen i artikeln och att du ger dig i kast med viktollen.

Gläd dig åt ljusen och musiken i jul och ta bara hälften av julkorven och syltan.

Hör gärna av dig via mejl till mabra@nhr.se om du har tips som du vill dela med dig av eller om du vill ställa någon fråga. ✘

FAKTA | MIDJEMÅTT

■ Ett annat sätt att ha kontroll över viktutvecklingen är att mäta omkretsen runt magen. Det är oftast där fettet sätter sig. Forskning visar dessutom att bukfetman är mer negativ för hälsan än om man är överviktig lite runt om.

■ Risken att utveckla högt blodtryck, diabetes typ 2, blodfetterrubbingar och hjärt-kärlsjukdom ökar med ökande bukomfång.

■ Midjemåttet mäts med måttband ungefär i nivå med naveln strax efter en normal utandning.

■ Referensvärdena nedanför avser mätningar i stående.

Kan du stå gör du mätningen stående, annars gör du den liggande. Det viktiga är att du gör på samma sätt varje gång du mäter. Bedömningen av bukomfånget är oberoende av längden.

Män

Ökad risk: över 94 cm

Kraftigt ökad risk: över 102 cm

Kvinnor

Ökad risk: över 80 cm

Kraftigt ökad risk: över 88 cm



Viktlogg

Datum	Totalvikt	Kropps- vikt	Midje- mått

Totalvikt = din vikt inklusive rullstol och kläder
Kropps-vikt = din vikt minus rullstol och kläder
Min rullstol väger: ____ kg
Mina kläder väger: ____ kg (normalt) } = ____ kg

Koll på vikten. Viktloggen är ett bra hjälpmedel för att hålla extrakilona borta.