



Dato: 5. december 2018

Gratis kommunalt tilbud hjalp Mette Olsen med at smide 20 kg

Mette Olsen lider af hofteledsdisplasi, som er kendetegnet ved en meget skrånstillet og smal hofteskål. I marts 2018 besluttede Mette sig for at kontakte sin læge. Smerterne var taget til, og hun ville høre om sine muligheder for at blive opereret. Beskeden fra lægen var fatal. Mette Olsens BMI var alt for højt til en operation, og det blev startskuddet til et væggtab, der skulle vise sig at ændre hendes liv.

Chris MacDonald-foredrag i Ringsted gav Mette Olsen et spark bagi. Beskeden fra Mette Olsens læge var klar; hun skulle have et BMI under 25 for at blive opereret. Derfor var hendes motivation på sit højeste, og det var tid til at komme i gang med en livsstilsændring. Tilfældet ville, at Ringsted Kommune måneden efter skulle afholde et gratis foredrag med Chris MacDonald, hvor formålet var at promovere kommunens digitale sundhedsplatform, Liva Healthcare.

"I april ringede min veninde helt tilfældigt til mig. Hun spurgte mig, om jeg havde lyst til at tage med hende til et gratis foredrag med Chris MacDonald i Ringsted kongrescenter – og selvfølgelig havde jeg det! Foredraget var hylende morsomt, men Chris formåede også at tale til min selvbevidsthed. Jeg ved godt selv, at jeg vejer for meget. Foredraget fik mig derfor til at indse, at det er mig selv der skal ændre mine vaner. Der kommer ikke nogen og gør det for mig! Til foredraget blev jeg præsenteret for kommunens digitale sundhedsplatform Liva, som skulle vise sig at blive min faste følgesvend i vejen mod mit væggtab og den operation, som jeg på det tidspunkt så som det ultimative mål for mig," siger Mette Olsen.

Liva er en effektiv digital platform, som hjælper brugere med at ændre livsstil og håndtere kroniske sygdomme som overvægt, diabetes, hjertesygdomme, KOL m.fl. Platformen sætter brugerne i kontakt med en professionel sundhedsvejleder fra kommunen, der yder personlig vejledning via video eller tekst ud fra brugerens egne registreringer af vægt, kost, skridt, blodsukker, blodtryk, humør, søvn, skridt, motion osv.

En personlig sundhedscoach i lommen

Kort tid efter Mette Olsen havde tilmeldt sig det kommunale sundhedstilbud, blev hun ringet op af Sundhedskonsulent og sygeplejerske, Susanne K. Larsen, der inviterede hende hen til et personligt møde i kommunens afdeling for Sundhed & Træning.

Ringsted Kommune
Erhvervs-, Fritids- og
Kommunikationscenter

Kommunikation
Rønnedevej 9
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00
Dir.: +45 57 62 82 00
Mail: jelu@ringsted.dk

efkcenter@ringsted.dk
www.ringsted.dk
EAN: 5798007643362



Ringsted
Kommune

"Vores første møde var meget behageligt. Susanne Larsen er enormt flink, og det var dejligt at få sat ansigt på, hvem der skal hjælpe på min vej mod et sundere liv. Sammen fastsatte vi en række realistiske mål for, hvordan jeg skulle tabe mig på en god og sund måde. Susanne Larsen satte mig ind i, hvordan App'en fungerede, og den viste sig at være meget brugervenlig og nem at have med at gøre. I begyndelsen skrev vi sammen hver uge, hvor hun gav mig en masse brugbare råd omkring sund kost og motion. Herefter skrev vi sammen hver anden uge, og nu skriver vi sammen ca. en gang om måneden. Der var altså kun et fysisk møde, resten klarer vi over min smartphone. Der er dejlig nemt, fordi man i princippet har sin egen personlige sundhedscoach i lommen," påpeger Mette Olsen.

Overskud til at lege med mine børn igen

Efter at have benyttet kommunens gratis tilbud i et stykke tid, begyndte Mette Olsen at kunne se resultater. Både på vægten, som nu viser 20 kg mindre, end da hun blev tilkoblet den digitale løsning, men i særdeleshed også i form af færre smerter, mere selvtillid og et kolossalt overskud i hverdagen.

"Efter jeg tilmeldte mig den digitale løsning har jeg tabt mig 20 kg, og det er ikke gået mine børn forbi. Når de siger: "Du er godt nok blevet tynd mor!" går selvtilliden lige et hak op. Min søn har også nydt godt af mit øgede overskud i hverdagen. Nu kan jeg spille fodbold med ham uafbrudt i 15 minutter, uden at min fysik sætter en stopper for det. Jeg er ikke længere den sure mor, som siger nej til at lege. Nu har jeg både overskuddet og fysikken til at sige ja, og det er en sejr i sig selv! Jeg kan også mærke det på mit selvværd. Jeg har det bedre med mig selv, når jeg skal ud i forsamlinger, som jeg ikke kender. Jeg hviler helt klart mere i mig selv, og tænker ikke længere så meget over, hvilket tøj jeg har på. Til det kan jeg også sige, at det er mega fedt, at jeg ikke længere behøver at gå i plus size-butikker med tøj til store kvinder. Nu kan jeg shoppe løs uden at blive mindet om, at jeg vejer for meget," siger Mette Olsen med et smil på læben.

Min coach og jeg

Når Mette Olsen fortæller om sit vægttab, er det tydeligt at båndet til hendes personlige sundhedscoach har været et bærende element for livsstilsændringen. Hvis vægten har stået stille for længe af gange, har min vejleder været god til at spørge ind til, om vi kunne ændre på nogle ting for at få gang i vægttabet igen. Men der er i høj grad også blevet sendt rosende ord afsted mod mig, når det har været berettiget, og det har været virkelig motiverende for mig.

"Susanne Larsen har holdt mig i ørene, når der har været behov for det, men hun har også været enormt god til at rose mig, når jeg har fortjent det. Når man ved det første møde opstiller en række målsætninger sammen, føler man sig ikke kun forpligtet over for sig selv, men også over for ens sundhedscoach, der investerer enormt meget af sin tid i, at du skal opnå dine mål. Målet var fra start at nå under et BMI på 25, så jeg kunne blive opereret for mit hofteledsdisplasi. I dag er min krop blevet så meget lettere, at smerterne i hoften er aftaget. For at blive opereret skal man ligge på smertetrin 7-8, og jeg er lige nu helt nede på smertetrin 2-3, hvilket betyder, at jeg på nuværende tidspunkt er gået væk fra tanken om en operation. Alt dette takket være Susanne Larsen, Ringsted kommune og deres



Ringsted
Kommune

digitale sundhedsprogram. Jeg skylder en stor tak til kommunen. Det er også derfor, at jeg ved at medvirke i denne historie håber på at kunne motivere andre til at komme i gang med at leve sundere,” afslutter Mette Olsen.

Til redaktionerne: For yderligere information kontakt venligst

Susanne Larsen, sundhedskonsulent, tlf. 22 76 26 90