



Dato: 14. januar 2019

Flemming Nilsson tabte sig 100 kg med hjælp fra Ringsted Kommune

50-årige Flemming Nilsson blev indlagt, da han rundede 240 kg. Flemming Nilssons blodtryk var alt for højt, hans lunger kunne ikke længere ilte blodet ordenligt, og der var snart ikke plads til lungerne i hans krop. Der skulle ske en drastisk ændring, hvis det ikke skulle få fatale konsekvenser.

Efter Flemming Nilssons indlæggelse blev han tilbudt en gastrisk bypassoperation. Denne operation sammensnører mavesækken til to dele. Det giver mindre plads til mad og tvinger personen til at spise mindre. Flemming Nilsson valgte dog at takke nej til operationen, da han mente at livsstilsændringen skulle komme fra ham selv.

"Da jeg blev tilbudt en gastrisk bypassoperation, valgte jeg at takke nej. Jeg vidste, at hvis der skulle ske noget, skulle det være mig selv, der tog affære," forklarer Flemming Nilsson.

Startskuddet til en livsstilsændring

Meldingen fra lægerne blev startskuddet til en drastisk livsstilsændring. Straks da Flemming Nilsson blev udskrevet fra sygehuset, begyndte han og kæresten at undersøge, om der var noget hjælp at hente fra Ringsted Kommune.

"Min kæreste og jeg begyndte at google så snart jeg blev udskrevet. Vi fandt ret hurtigt frem til et sundhedstilbud fra Ringsted Kommune, der blev kaldt for LIVA. Jeg tilmeldte mig på liva-app.dk/ringsted. Kort tid efter blev jeg kontaktet af kommunens sundheds- og træningsafdeling, og blev her indkaldt til min første samtale kort tid efter. Her fastlagde jeg en række realistiske målsætninger sammen med min personlige vejleder. Jeg begyndte at bruge sundhedsappen i december 2017, og her lidt over et år efter har jeg tabt mig 100 kg," uddyber Flemming Nilsson.

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. Alle i Ringsted Kommune, der har type 2-diabetes, KOL, er overvægtige, har problemer med alkohol eller ønsket at stoppe med at ryge, kan få deres egen personlige sundhedsvejleder igennem kommunen.

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

Det har hjulpet mig til at holde fokus

Når snakken går på, hvordan Flemming Nilssons vejleder og programmet LIVA har hjulpet ham, lægger han enormt meget vægt på fokus og vedvarende motivation.

”Jeg har primært brugt sundhedsappen til at registrere min aktivitet, min kost og mit blodtryk. Den har nogle rigtig gode grafer og er meget nem at bruge. Derfor har jeg brugt programmet til at fastholde fokus og motivation, fordi jeg hele tiden har kunne følge med i min egen udvikling. Derudover har jeg skrevet en del med min vejleder, når jeg har været i tvivl om noget. Jeg lærte fx at håndtere mit blodtryk, som til tider var alt for lavt. Det har hjulpet mig enormt meget,” forklarer Flemming Nilsson.

Mere overskud i livet

Efter kompetent rådgivning fra sin personlige vejleder fra kommunens sundhedsteam, formåede Flemming Nilsson at ændre på dårlige kostvaner, og fik i langt højere grad end før overskud til at være aktiv.

”Siden jeg blev sat i kontakt med min personlige vejleder i december 2017, har jeg fået meget bedre kostvaner. Før elskede jeg slik og rødvin, men nu spiser jeg gulerødder og cykler i stedet – og det er ikke så slemt, som det lyder, for jeg har fået langt mere overskud i hverdagen af det. Jeg er også begyndt at gå meget længere. Før jeg begynde med LIVA kunne jeg max gå 5000 skridt, men nu går jeg 12.000-15.000 skridt om dagen,” konstaterer Flemming Nilsson slutteligt.

Til redaktionerne: For yderligere information kontakt venligst

Susanne Larsen, sundhedskonsulent i Ringsted Kommune, tlf. 22 76 26 90