

LA OSS SNAKKE
OM FEDME

& _____



HVORDAN BRUKE KORTENE:

Stokk kortene og trekk et kort.

På fremsiden står det et utsagn for å fremme dialog om et aktuelt tema. På baksiden står det en faktaopplysning, spørsmål eller forslag til start på samtalen.

Formålet med kortene er å få i gang gode samtaler, fremme kunnskap, tanker og følelser rundt dette temaet.

Det følger også med blanke kort for utfylling. Her kan du selv ta opp temaer du synes er relevant i forhold til overvekt og fedme.

**Del gjerne bilder av kortene i bruk.
Merk de med
#LetsTalkAboutObesity**





**La oss snakke om
overvekt, fedme &**

HELSE



- Sammenhengen mellom fedme og andre helseplager
- Fedme & ...
hjerte-
karsykdom,
mental helse,
diabetes





**La oss snakke om
overvekt, fedme &**

KLODEN VÅR



- Overvekt, fedme & verdenen rundt oss
- Overvekt, fedme & ... klimaendringer, matsystemer og hvordan vi kan skape en bærekraftig verden





La oss snakke om
overvekt, fedme &

UNGDOM



- Hvordan unge mennesker påvirkes av usunne miljøer
- Overvekt, fedme & ... stigma, skole, markedsføring av mat og drikke



**LA OSS
SNAKKE OM...**

**genetisk risiko
for overvekt og
fedme.**



**Visste du at
genene står for
40 til 70 % av
risikoen vår for
å utvikle
overvekt og
fedme?**

LA OSS SNAKKE OM ...

når alt ansvar for
overvekt og
fedme legges på
den enkelte.



Enkeltpersoner skal ikke påføres skam for egen overvekt eller fedme.

Overvekt og fedme er forårsaket av biologi, genetikk og miljø. Dette er komplekse faktorene som nesten alltid er utenfor enkeltpersonens kontroll.

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**overvekt og
fedme i fattige
og rike land.**

**LA OSS SNAKKE
OM FEDME**

& _____

**Overvekt og fedme
finnes ikke lenger
bare i
høyinntektsland.**

**Overvekt øker i dag
raskest i land med lav
og middels inntekt,
spesielt blant grupper
som er fattige og
sårbare. Hvilke tanker
gjør du deg om dette?**

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**å skape et godt
arbeidsmiljø.**



**Alle trenger respekt,
støtte og en
tilrettelagt
arbeidsplass for å føle
seg inkludert og
verdsatt.**

**Arbeidsgivere og
arbeidstakere har et
felles ansvar. Hvordan
kan du bidra?**

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**hvordan media
bør formidle tema
om overvekt og
fedme på en
bedre måte.**



**Media sin dekning
av overvekt og
fedme er ofte
unyansert, ukorrekt
og preget av
negative
stereotypier. Hva
kan gjøres for å
endre på dette?**

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**hvordan vi som
samfunn definerer
overvekt og
fedme.**



Overvekt og fedme er oftest definert ved hjelp av kroppsmasseindeks. Dette gir imidlertid lite informasjon om helse. Hvilke andre faktorer er viktige for å beskrive overvekt og fedme?

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**stigma som
personer med
fedme møter i
samfunnet.**



**Personer med fedme
blir ofte beskyldt for å
ha forårsaket egen
sykdom. Vektstigma
og manglende
kunnskap forsterker
misforståelser om at
enkeltpersoner er
skyld i egen fedme.
Har du erfart eller
observert vektstigma?**

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**overvekt og
fedme blant barn
og unge.**



Overvekt og fedme blant barn og unge kan påvirke fysisk helse, psykisk helse, sosial funksjon, skoleprestasjoner, selvfølelse og selvtillit.

Disse negative konsekvensene blir ofte med inn i voksenlivet.

Bedre kunnskap, forebygging og behandling er derfor viktig for å stoppe økningen av overvekt og fedme.

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**utsagnet: «Spis
mindre, tren
mer!»**



**Dette er et utdaterte
råd som antyder at
overvekt kun handler
om mat og trening,
samtidig som det
ignorerer alle de andre
faktorene som
påvirker vekten. Hva
tenker du om dette?**

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**samfunnsansvar
og politikk.**

**LA OSS SNAKKE
OM FEDME**

& _____

**Politikere må
prioritere den
samfunnsutfordringe
n overvekt og fedme
er. Vi trenger
nasjonale
handlingsplaner! Hvor
mye fokus er det på
dette i Norge? Hva
mener du politikerne
bør gjøre?**

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**dine erfaringer
med overvekt og
fedme.**



**Alle har ulike
opplevelser rundt
hvordan man
snakker om
overvekt og fedme.
Hva er dine tanker
og erfaringer?**

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

psykisk helse.

**LA OSS SNAKKE
OM FEDME**

& _____

**Forholdet mellom
psykisk helse og
overvekt er
sammensatt.**

**Overvekt og fedme
kan føre til dårligere
psykisk helse, og
psykiske plager kan
føre til overvekt og
fedme.**

LA OSS SNAKKE OM ...

hvordan
helsepersonell kan
forbedre helsetilbudet
til personer med
fedme.



**Personer med fedme
opplever ofte stigma
i møte med
helsevesenet og får
oftere dårligere
helsehjelp. Hva
mener du
helsepersonell kan
gjøre for å forbedre
helsetilbudet?**

**La oss ta en
pause ...**



**LA OSS SNAKKE
OM FEDME**

& _____

**Hvordan føler du
deg?**

**Hvordan synes du
samtaalen/diskusjonen
går?**

**Har samtalen gitt deg
nye synspunkter,
kunnskap eller
perspektiver?**

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**risikofaktorer knyttet
til det å leve med
fedme.**



Personer med fedme har en høyere risiko for å utvikle andre kroniske sykdommer som diabetes, hjerte- og karsykdom og enkelte former for kreft.

LA OSS SNAKKE OM ...

hvordan vi som
samfunn kan jobbe
mot overvekt og
fedme.



**Det er viktig å skifte
perspektiv fra JEG til
VI. Vi trenger gode
tiltak på
samfunnsnivå. Hva
kan vi gjøre for å
sammen redusere
overvekt og fedme?**

LA OSS SNAKKE OM ...

tilgang til et godt
helsetilbud for
personer med
fedme.



**Uten tilgang til
individuell helsehjelp
fra fagpersoner, kan
det være vanskelig
for personer med
fedme å bedre helsen
sin. Hva må endres
for å gi et bedre
helsetilbud?**

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

vekt.

**LA OSS SNAKKE
OM FEDME**

& _____

**Overvekt og fedme
handler ikke bare
om tallet på vekten.
Tallet kan si noe om
grad av overvekt,
men behandlingen
handler om å
forbedre og ivareta
god helse, ikke kun
om å gå ned i vekt.**

LA OSS SNAKKE OM ...

hvordan den
energitette og
næringsfattige maten
rundt oss påvirker
overvekt og fedme.



Energitett og næringsfattig mat er billig, lettvint og lett tilgjengelig de fleste steder i verden.

Dette har bidratt til en stor økning av overvekt og fedme i befolkningen. Hva er dine tanker rundt dette?

LA OSS SNAKKE OM ...

markedsføring av
usunn mat som
medvirkende årsak til
overvekt og fedme.



Det er en kompleks sammenheng mellom helse og markedsføring av mat. Vi vet at markedsføring av enkelte matvarer har en direkte kobling til overvekt og fedme.

LA OSS SNAKKE OM ...

hvordan ulike
perioder i livet og
livshendelser kan
påvirke vektøkning og
overvekt.

LA OSS SNAKKE
OM FEDME

& _____

**Vi vet at alt fra
hvordan vi har det
før vi blir født og
frem til vi blir
voksne,
sykdommer og
andre livshendelser
kan påvirke
vektøkning.**

LA OSS SNAKKE OM ...

at overvekt og fedme
øker i alle
verdensdeler.



Overvekt og fedme er blitt en global utfordring. Det er estimert at 1 milliard mennesker vil ha sykdommen innen 2030. Derfor er det viktigere enn noen gang at vi jobber sammen mot overvekt og fedme.

Se atlasen på nettsiden til World Obesity Day.

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**biologiens rolle i
utviklingen av
overvekt og fedme.**



**Menneskekroppen
har innebygde
mekanismer for å
beskytte oss mot
sult. Det kan gjøre
det vanskelig å
holde vekten etter
vektnedgang.**

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**vektstigma i
samfunnet.**



Vektstigma kan gi dårligere fysisk og psykisk helse, og kan gjøre at en ikke tør å oppsøke nødvendig helsehjelp. Vektstigma kan se forskjellig ut i ulike deler av verden, men stigma i samfunnet hjelper oss ikke med å endre livsstil.

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

søvn!

**LA OSS SNAKKE
OM FEDME**

& _____

**Visste du at
søvnmangel og
stress forstyrrer
hormoner i
kroppen vår som
igjen kan påvirke
vekten?**

LA OSS SNAKKE OM ...

å gi unge en
stemme og en
mulighet til å jobbe
mot overvekt og
fedme.



Som den kommende generasjonen av voksne, foreldre, arbeidstakere og beslutningstakere bør unge få lov til å være med å løse utfordringene vi står ovenfor. Hvordan kan vi engasjere og inkludere unge i diskusjonen om overvekt og fedme?

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**fedme som en
sykdom.**



Fedme er en sykdom
forårsaket av blant
annet biologi, psykisk
helse, genetikk, miljø,
tilgang til helsehjelp
og tilgang til
energitett og
næringsfattig mat. Det
handler om mer enn
vekt og viljestyrke!
Anerkjenner ditt land
fedme som en
sykdom?

**LA OSS
SNAKKE OM ...**

**hvordan vi kan gå
fra ord til handling.**



**Når vi snakker
sammen, debatterer
og deler våre
historier kan vi endre
perspektiver og
påvirke samfunnet.
Sammen kan vi være
en sterk stemme som
baner vei for politisk
endring. Hva kan du
gjøre?**

**La oss
snakke om
overvekt,
fedme & ...**



