

„Útrýma þarf fordómum gegn offitu og auka samvinnu þjóða í þeim efnum“

Ximena Ramos-Salas fjallaði á Læknadögum um mikilvægi klínískra leiðbeininga fyrir meðferð við offitu og mikilvægi þeirra fyrir samfélagið. Hún fæddist í Síle, ólst upp í Svíþjóð og lærði í Kanada, þar sem hún lauk þremur háskólagráðum: BSc í hreyfivísindum, MSc í heilsuefningu og PhD í lýðheilsu. *Læknablaðið* tók hana tali.

■■■ Olga Björt Þórðardóttir

Eftir meira en 25 ára búsetu og störf í Kanada er Ximena nú búsett í Svíþjóð og starfar sem sjálfstæður rannsakandi fyrir ýmsar alþjóðastofnanir, þar á meðal Alþjóðaheilbrigðismálastofnunina (WHO) og Evrópusamtökin fyrir rannsóknir á offitu (EASO), Kanadísku offitusamtökin og samtökin Bias 180. „Ég hef alltaf verið áhugasöm um hvernig heilbrigðiskerfi geta skapað lausnir sem bæta lífsgæði einstaklinga og samfélaga,“ segir hún.

„Við þurfum að ræða orðanotkun“

Fyrsta heimsókn Ximenu til Íslands var árið 2019 þegar hún sótti ráðstefnu um þyngdarfordóma. Þar tók hún þátt í pallborðsumræðum um notkun „person-first“-tungumáls í tengslum við offitu. „Það er mikilvægt að tala um fólk fyrst og síðan sjúkdóm. Þetta er hluti af því að draga úr fordómum í samfélaginu,“ segir hún og bætir við að orðanotkun hafi áhrif á viðhorf samfélagsins og hvernig heilbrigðisþjónusta nálgast einstaklinga sem lifa með offitu.

Hvað eru klínískar leiðbeiningar og hvers vegna skipta þær máli?

Ximena útskýrir að klínískar leiðbeiningar séu kerfisbundnar yfirlýsingar sem veita heilbrigðisstarfsfólki og sjúklingum ramma til þess að taka upplýstar

ákvarðanir. „Þær hjálpa ekki aðeins við meðferð sjúklinga heldur einnig við að móta stefnu og bæta heilbrigðiskerfið.“ Hún nefnir að klínískar leiðbeiningar fyrir offitu eigi að einblína á heilsu og vellíðan frekar en eingöngu á þyngdarþap. Aðferðirnar þurfi að vera einstaklingsmiðaðar, byggðar á vísindalegum grunni og lausar við fordóma. „Eins og með alla langvinna sjúkdóma, þarf að meðhöndla offitu á grundvelli einkenna og í samvinnu við sjúklinginn.“

Mikill samfélagslegur kostnaður

„Offita er ekki aðeins heilsufarslegt vandamál heldur líka samfélagslegt,“ segir hún. Í Evrópu árið 2019 var áætlað 16,5% fullorðinna lifðu með offitu og 36,2% væru of þungir. Offita tengist einnig yfir 200 öðrum heilsufarsvandamálum. „Við þurfum að hafa í huga að fordómar og ranghugmyndir um offitu hafa víðtæk áhrif á aðgang fólks að heilbrigðisþjónustu. Það eru ekki allir sem fá sömu meðferð, og það skapar ójöfnuð í samfélaginu.“

Eru þjóðir samstíga í þessu?

Á meðan sumar þjóðir hafa þróað sínar eigin leiðbeiningar eru aðrar eftirbátar. „Kanadískar leiðbeiningar frá 2020 og írska aðlögunin þeirra frá 2022 eru leið-

andi dæmi,“ segir Ximena. Þessar leiðbeiningar hafa verið samþykktar víða og hafa haft áhrif á stefnumótun í löndum eins og Mexíkó, Spáni og Hollandi. Hún leggur áherslu á að samræming á leiðbeiningum milli landa sé mikilvæg. „Ósamræmi getur valdið ruglingi og hindrað árangursríka meðferð. Við þurfum alþjóðlega samvinnu til að samræma stefnu og deila niðurstöðum.“

Spurð hvort leiðbeiningar séu mismunandi á milli Kanada og Íslands, svarar hún að meginstefnan í meðferð sé líkleg til að vera svipuð, en að aðgangur að meðferðarúrræðum, eins og lyfjum, geti verið mismunandi. Hún bendir einnig á að þjóðfélags- og menningarlegir þættir geti haft áhrif á það hvernig leiðbeiningar séu útfærðar.

Leiðbeiningar þurfa að vera hluti af stefnumótun

Viðmælandinn útskýrir aðspurð að fjármálalegt skipulag heilbrigðiskerfa hjá þjóðum skiptir miklu máli fyrir framkvæmd klínískra leiðbeininga. „Klínískar leiðbeiningar einblína á að bæta ákvarðanir í samstarfi heilbrigðisstarfsfólks og sjúklinga. Hins vegar þurfa leiðbeiningar að verða hluti af stefnumótun til að þær séu innleiddar í heilbrigðiskerfin. Ef engar stefnumótandi áætlanir, eins og þjóðaráætlun um

offitu, eru til staðar, er enginn grundvöllur fyrir að veita heilbrigðisstarfsfólki stuðning til að sinna offitumeðferð inn-
an fyrirbyggjandi kerfa langvinnra sjúkdóma.“

Hún bendir á að án slíkra áætlana sé engin fjármögnun til að styðja við meðferð eða stuðning við fólk með offitu. „Þetta veldur því að aðgangur verður einungis í boði fyrir þau sem hafa efni á honum – sem eykur heilsufarslegan og félagslegan ójöfnuð. Þess vegna er nauðsynlegt að tryggja almenna greiðsluþátttöku heilbrigðiskerfisins fyrir offitumeðferðir. Ef við viljum standa við gildin um að „engin manneskja verði út undan“ og að „heilsa sé mannréttindi“ þurfum við að tryggja öllum, óháð sjúkdómum, aðgang að nauðsynlegri meðferð.“

Mikilvægi klínískra leiðbeininga í heilðrænu kerfi

Ximena telur að klínískar leiðbeiningar séu í raun lykilatriði í kerfi sem styður við meðferð langvinnra sjúkdóma eins og offitu. „Hver þjóð þarf að byggja upp vistkerfi þar sem rannsóknir á sjúkdómum eru fjármagnaðar, teknar saman og notaðar til að bæta stefnumótun og heilsuþjónustu.“ Hún útskýrir einnig mikilvægi þess að byggja upp samfélög sérfræðinga sem vinna saman að lausnum. „Rannsakendur, heilbrigðisstarfsfólk, sjúklingar og stefnumótendur þurfa að vinna saman að því að þróa klínískar leiðbeiningar, stefnu og forrit sem síðan eru metin með tilliti til áhrifa á heilsufar, gæði þjónustu og félagslegan ávinning.“

Eru leiðbeiningar samþykktar á Vesturlöndum?

Ximena bendir á að kanadíska leiðbeiningarnar frá 2020 og aðlöguðu írsku leiðbeiningarnar frá 2022 hafi haft mikil áhrif. „Kanadíska leiðbeiningarnar eru meðal þeirra mest áberandi rannsókna sem hafa verið birtar og hafa haft áhrif á stefnumótun í mörgum löndum eins og Spáni, Mexíkó og Hollandi.“ Þrátt fyrir



ir þetta bendir hún á að margar þjóðir hafi ekki enn þróað eigin leiðbeiningar en margar séu á leiðinni með nýjar. „Ég býst við að fleiri þjóðir muni hafa leiðbeiningar í framtíðinni, sem vonandi munu samræmast betur og styðja við alþjóðlega samvinnu.“

Fordómar og framtíðarvonir

Xemina leggur mikla áherslu á að útrýma fordómum og mismunun sem fólk með offitu stendur frammi fyrir. „Þegar ákveðnir hópar samfélagsins verða fyrir fordómum bitnar það ekki aðeins á þeim, heldur á samfélaginu öllu. Við getum ekki leyft okkur að láta fólk standa utan kerfisins.“ Hún telur að klínískar leiðbeiningar geti verið verkfæri til að draga úr fordómum. „Þær geta verið mikilvægur fróðleikur fyrir heilbrigðisstarfsfólk og breytt viðhorfum samfélagsins með því að sýna að offita er ekki persónulegt val heldur langvinnur sjúkdómur.“

Sameinuð nálgun – bjartari framtíð

Að lokum tjáir Ximena vonir sínar um aukna samvinnu meðal þjóða. „Ég er spennt að koma aftur til Íslands og læra meira um ykkar nálgun. Með því að vinna saman getum við skapað betra og réttlátara heilbrigðiskerfi fyrir alla,“ segir hún að lokum.

„Ég hef alltaf verið áhugasöm um hvernig heilbrigðiskerfi geta skapað lausnir sem bæta lífsgæði einstaklinga og samfélaga.“

Ximena Ramos-Salas er með BSc í hreyfivísindum, MSc í heilsuefningu og PhD í lýðheilsu. Mynd/OBP

„Það er mikilvægt að tala um fólk fyrst og síðan sjúkdóm. Þetta er hluti af því að draga úr fordómum í samfélaginu.“