

Opplevd stigma og motivasjon

En studie om personer med overvekt og
fedme og våre møter med helsevesenet



Bakgrunn

På oppdrag fra **Novo Nordisk** har Perceptor i perioden 28. mai - 11. juni 2024 gjennomført en landsrepresentativ undersøkelse blant 2.023 personer over 18 år, med mål om å kartlegge befolkningens møte med helsevesenet og deres syn på virkemidler for vektreduksjon.

Rapporten setter særlig søkelys på personer med selvrapporterte vektutfordringer – definert som individer som oppfatter sin overvekt som alvorlig eller potensielt helseskadelig – og sammenligner deres erfaringer med resten av befolkningen.

Det er omtrent 10% i befolkningen som oppfatter seg selv som «veldig overvektig» eller «har overvekt som er, eller kan bli et alvorlig problem». Denne gruppen defineres som **«selvrapportert vektutfordring»** og rapporten gir særlig innblikk i forskjeller mellom denne gruppen og befolkningen for øvrig.

Hovedfunn

Undersøkelsen avdekker betydelige forskjeller i opplevd støtte, motivasjon og tillit til helsevesenet, og gir innsikt i hvordan stigma og samfunnsholdninger påvirker pasientreisen for personer med overvekt og fedme.

Omfang og oppfatning av overvekt: Over halvparten av befolkningen mener de er noe overvektige, og 10 % rapporterer alvorlige vektutfordringer. 19 % har fedme grad 1–3, med økende forekomst i takt med alder.

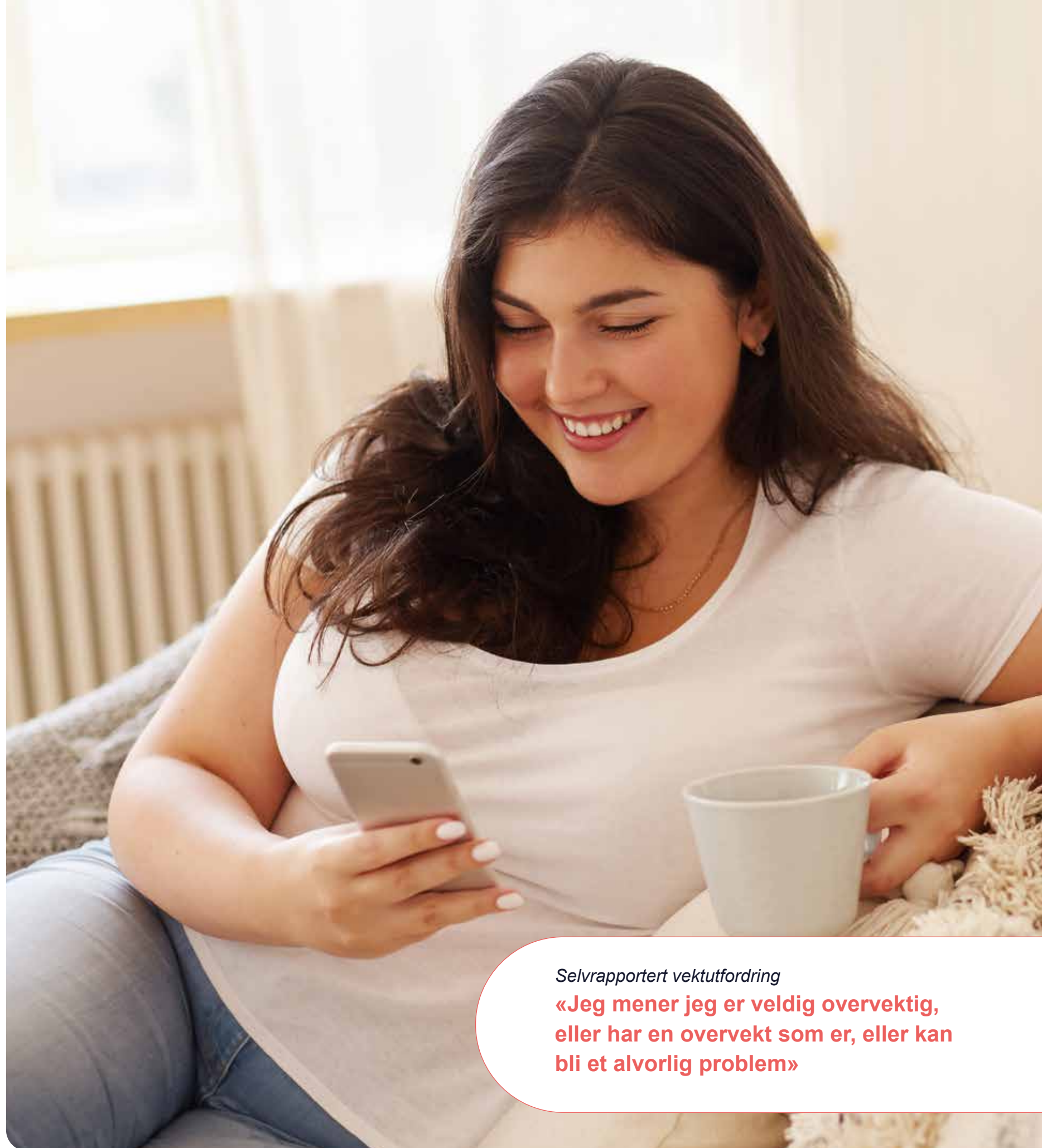
Motivasjon og forsøk på vektreduksjon: Personer med vektutfordringer har i snitt forsøkt å gå ned i vekt 19 ganger, mot 7 ganger i befolkningen ellers. Troen på å lykkes svekkes allerede etter to forsøk.

Opplevd møte med helsevesenet: 7 av 10 med vektutfordringer opplever å bli tatt på alvor av legen, men dette er 10 prosentpoeng lavere enn i befolkningen ellers. Tillit til behandling og opplevd forståelse er også signifikant lavere.

Stigma og samfunnsholdninger: 60 % av personer med vektutfordringer synes det er utfordrende å snakke om overvekt. 3 av 10 i befolkningen uttrykker lavere respekt for dem som ikke lykkes med vektreduksjon – selv om de ikke sier det høyt.

Bruk av virkemidler for vektreduksjon: Fysisk aktivitet er mest brukt, men personer med vektutfordringer har lavere erfaring med dette enn befolkningen ellers. Medikamentell behandling oppleves som effektiv av 8 av 10 som har prøvd det.

Behov for støtte: 7 av 10 med vektutfordringer mener helsevesenet bør ta større ansvar for overvektsrelaterte utfordringer. Rapporten peker på behovet for empati, tydelig kommunikasjon og individuelt tilpasset behandling.



Selvrapportert vektutfordring

«Jeg mener jeg er veldig overvektig, eller har en overvekt som er, eller kan bli et alvorlig problem»

Over 50 % av befolkningen mener at de er (noe) overvektig

Formålet med studien er å identifisere forskjeller mellom hvordan ulike grupper opplever sitt møte med helsevesenet, sin pasientreise, og oppfattet empati hos helsepersonell knyttet til behandling av overvekt og fedme.

Rapporten skiller mellom tre grupper:

- **Selvrapportert vektutfordring**
- **Befolkningen ellers**
- **Personer som har fedme**

De to første gruppene er basert på selv-opplevd vektstatus (se graf til høyre) og er gjensidig utelukkende. Den tredje gruppen, personer som har fedme, er definert ut fra oppgitt høyde og vekt, og kan overlappe med begge de to første.

Personer med vektutfordring (n=213)

Respondenter som selv mener de har betydelig overvekt, som er eller kommer til å bli et alvorlig helseproblem.

Dette utgjør 10 % av utvalget (n=213) og vises i grafene som «selvrapportert vektutfordring». Gruppen er jevnt fordelt på fedmegrad: 1 (31%), fedmegrad 2 (34%), og noe færre med fedmegrad: 3 (15%). Resterende andel har ikke oppgitt vekt.

Befolkningen ellers (n=1810)

Den resterende andelen av respondentene, de 90 % som ikke faller under «selvrapportert vektutfordring» (n= 1810)

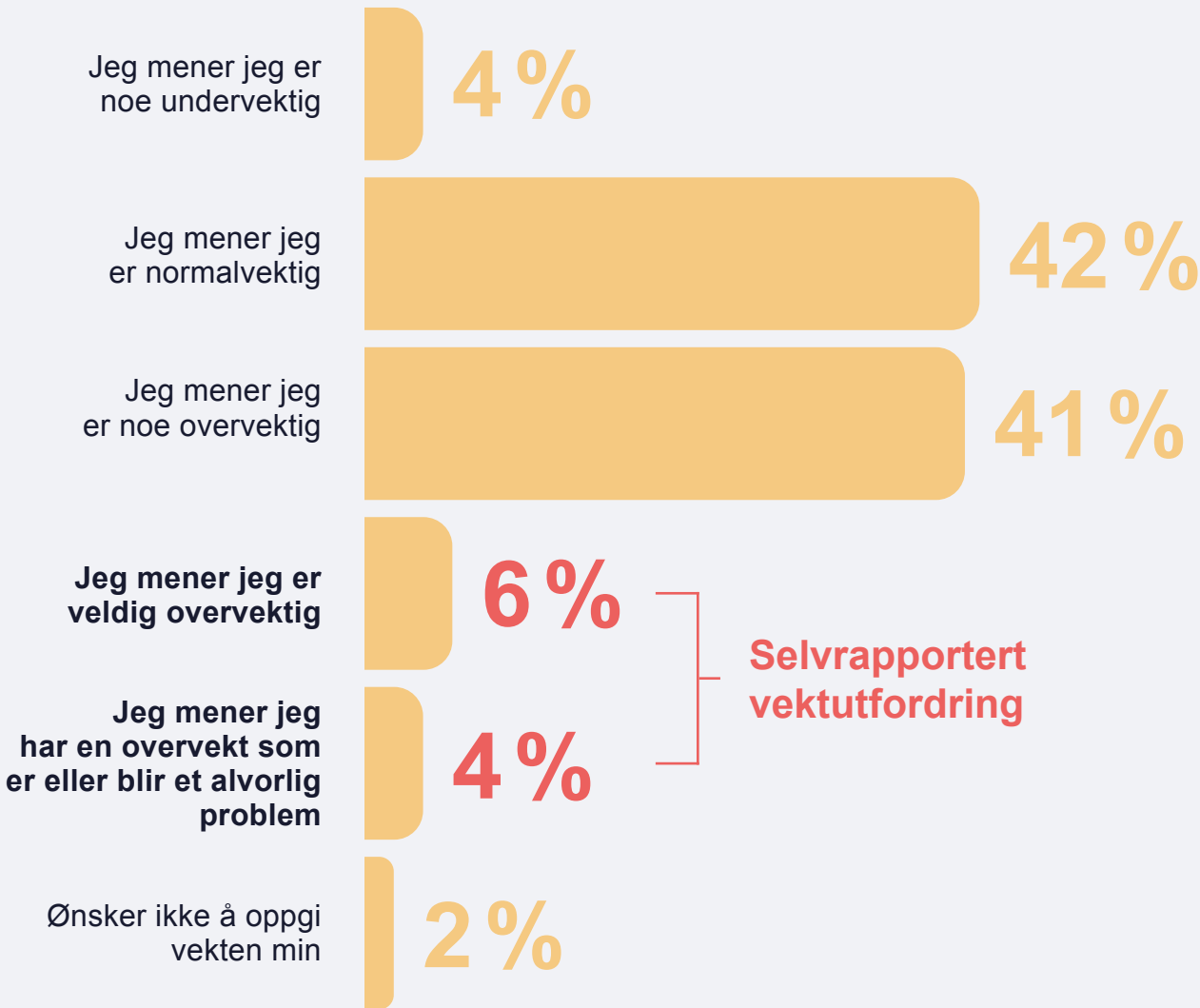
Fedme grad 1 og fedmegrad 2/3

Denne gruppen inkluderer respondenter med en BMI på 30 eller høyere, hvor Fedme grad 1 omfatter de med BMI mellom 30 og 34,9 (n=251), mens Fedme grad 2/3 inkluderer de med BMI på 35 eller høyere (n=130). Personer i disse kategoriene har varierende grader av helserisiko, der de med grad 2/3 har betydelig økt risiko for alvorlige helseproblemer (Helse- direktoratet, 2011; FHI, 2017; WHO, 2022). I studien befinner 19 % seg mellom fedme- grad 1-3, og forskning viser at forekomst av overvekt øker i takt med alder (Hjelmesæth, 2023).

I denne undersøkelsen valgte 1.773 av 2.023 personer å gi opplysninger om høyde og vekt (87,6 %) til utregning av BMI.



Figur 1
Hvilke av følgende beskrivelser passer for deg (n=2023)?



Sterkt ønske, men lav suksessrate

8 av 10 i Norge
opplever å bli tatt
på alvor av legen

Personer med selvrapporterte vektutfordringer har et sterkt ønske om å redusere vekten sin, noe som reflekteres i at **97 % av denne gruppen uttrykker et ønske om vektnedgang.**

Mange har forsøkt ulike metoder for vekt-reduksjon, med et gjennomsnitt på hele **19 forsøk på gå ned 10 kilo eller mer**, men svært få oppnår varige resultater. Prosessen er preget av lav suksessrate, der kun 1 % rap-porterer å ha lykket i mer eller mindre grad. Vektutfordringer påvirker også identiteten for mange. **58 % med vektutfordring** opplever at deres vekt definerer hvem de er i negativ forstand.

Legene blir oppfattet som støttende, men i mindre grad blant de som har vektutfordring

Noen av utfordringene til de som opplever vekt-utfordring forsterkes ytterligere av deres opp-levde møte med helsevesenet, og samfunnets holdninger til overvekt. De fleste (7 av 10) med vektutfordringer opplever å bli tatt på alvor av legen, men i mindre grad enn befolkningen el-lers (- 10 p.p.). Tilliten til behandling og opplevd forståelse er også signifikant lavere i denne gruppen. **Personer med vektutfordring føler at overvekt er et sensitivt tema, og 58 % synes det er utfordrende å snakke om temaet, mot 39 % i befolkningen ellers.**

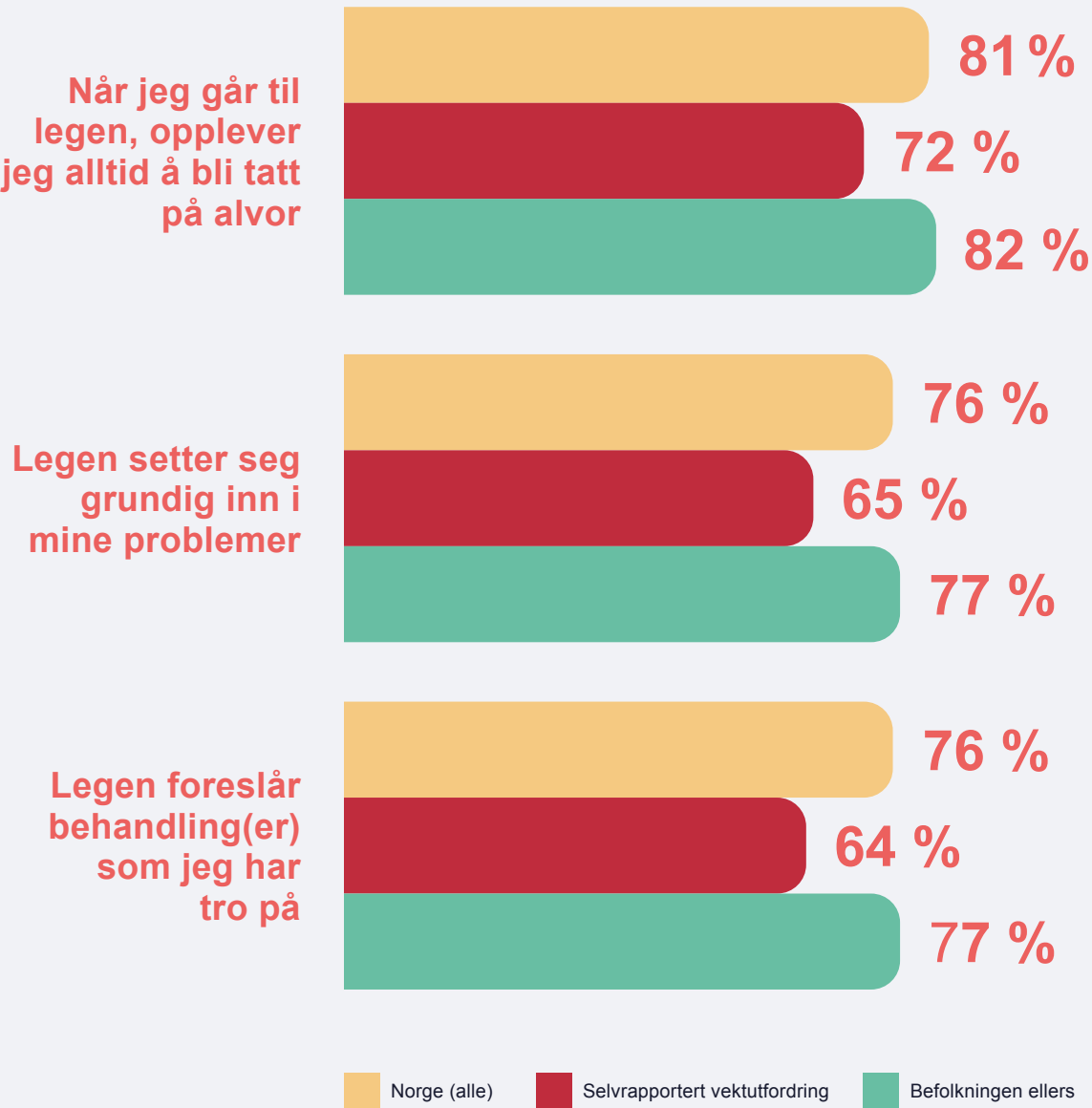
Dette, kombinert med gjentatte mislykkede forsøk, kan påvirke både motivasjon og troen på å lykkes.

8 av 10 i Norge opplever å bli tatt på alvor av legen og har tillit til behandlingen de mottar. En mindre andel (1 av 10) er uenig i at de alltid blir tatt på alvor eller at legen foreslår behandlinger de har tro på. For personer med vektutfordringer, og personer med fedme grad 2 eller høyere, opplever 7 av 10 å alltid bli tatt på alvor. Forskjellen til befolkningen ellers er signifikant.

Personer med vektutfordringer og deres opplevde møte med helsevesenet

- 7 av 10 med «selvrapportert vektutfordring» opplever å bli tatt på alvor av legen, noe som er 10 p.p. lavere enn i befolkningen ellers.
- Blant personer med vektutfordringer er opp-levd forståelse fra leger og tillit til behand-linger signifikant lavere enn i befolkningen ellers (-12 p.p.)

Figur 2
Topp3 enig (7-punkt skala)
(n=2023)



Vektreduserende virkemidler

- 82 % av befolkningen har erfaring med fysisk aktivitet som vektreduserende virkemidler. Personer med vektutfordring har signifikant lavere erfaring med fysisk aktivitet (76 %)
- 6 av 10 med vektutfordring har forsøkt dietter
- 3 av 10 med vektutfordring har deltatt i vektreduksjonsprogrammer, og tilsvarende andel har benyttet seg av medikamentell behandling. 17 % med vektutfordring opplyser at de benytter medikamentell behandling i dag.

Troen på å lykkes svekkes med antall forsøk

- Troen på suksess faller allerede etter to forsøk og fortsetter å synke med antall tidligere forsøk, uavhengig av om personen har vektutfordringer eller ikke.
- 3 av 4 med vektutfordring beskriver prosesser med vektreduksjon som vanskelig
- Kun 3 av 10 mener at de har god motivasjon for å oppnå vektreduksjon

Langvarige og utfordrende endringsprosesser

- De med vektutfordring bruker lengre tid på å endre sine vaner, noe som kan gjøre prosessen både krevende og demotiverende.

Samfunnsholdninger og stigma rundt overvekt

- 60 % av de med vektutfordringer mener det er utfordrende å snakke om overvekt.
- 3 av 10 i befolkningen ellers uttrykker lavere respekt for personer som har forsøkt å gå ned i vekt uten å lykkes, selv om de ikke sier det høyt.
- 3 av 10 i befolkningen mener at vektreduksjon «enkelt» kan oppnås gjennom «spise mindre og trene mer». Tilsvarende andel blant de med vektutfordring er 1 av 10.



Vektutfordring er mest utbredt blant kvinner og i rurale strøk

Vektutfordring er mer utbredt blant kvinner (60 %), i småbyer og rurale strøk, spesielt blant personer mellom 35 og 49 år. **Blant de med fedme** grad 1-3 finner vi færre med høyere utdanning, og flere med en husholdningsinntekt under 700 000 kroner (41 %).

Selv om majoriteten av befolkningen ikke opplever å ha en vektutfordring, er det **kun 21 %** som trives med sin egen vekt. Blant personer med fedme grad 1-3 er tallet enda lavere – kun **7 %** oppgir å være fornøyd.

Et profesjonelt helsevesen med leger som stort sett er tydelig på problemet ...men ikke alltid til personer med vektutfordring

62 % i befolkningen er enig at leger er tydelige og tar opp problemer, også når det kan være ubehagelige livsrelaterte tema. Det er like mange med selvrapportert vektutfordring som sier seg enig i påstanden, men signifikant flere som sier seg uenig (10 % i befolkning vs 17 % blant personer med vektutfordring).

Halvparten av befolkningen (47 %) mener at helsevesenet har ansvar for deres totale velvære. Dette er likt mellom personer med vektutfordring og befolkningen ellers.

3 av 10 opplever at leger møter pasienter mer profesjonelt enn tidligere, mot 16 % som er uenig. Alt i alt en positiv utvikling.

Kun halvparten med vektutfordring er i gang med vektreduksjon nå, selv om 7 av 10 sier at det haster

Blant personer med selvrapportert vektutfordring som tidligere har forsøkt å gå ned i vekt, er det bare 3 av 10 som aktivt jobber med vektreduksjon i dag. **Hele 46 % oppgir at de ikke** er i gang nå, men har forsøkt tidligere. Forskjeller mellom kjønn viser at flere kvinner enn menn føler et hastverk med å gå ned i vekt, mens flere menn er fornøyde med egen vekt. 7 av 10 med selvrapportert vektutfordring er enig i at de «trenger å gå ned i vekt NÅ!». Tilsvarende andel finner vi blant personer som har fedme, grad 2 eller høyere.

Mange metoder prøves, men få oppnår varig vektreduksjon

Åtte av ti med vektutfordringer har prøvd fysisk aktivitet for å gå ned i vekt, og 58 % har prøvd dietter. 30 % har erfaring med vektreduksjonsprogrammer eller medikamentell

behandling (31 %), hvorav 8 av 10 opplever medikamentell behandling som effektivt. Kun 5 % opplever det som lite effektivt. 21 % av personer med BMI 35+ oppgir at de bruker medikamentell behandling i dag.

Halvparten av personer med vektutfordring, eller personer som har fedme grad 2 eller høyere holder ikke på med aktiv vektreduksjon

Ingen i gruppen med vektutfordringer oppgir å ha nådd sine vektreduksjonsmål.

Personer med vektutfordringer har betydelig lavere tro på egen gjennomføringsevne enn befolkningen ellers. Under halvparten har sterk tro på å lykkes, sammenlignet med 7 av 10 i befolkningen ellers. Samtidig oppgir 30 % av dem med vektutfordringer at de har liten tro på å lykkes, mot bare 12 % i befolkningen generelt.

Lavere grad av fysisk aktivitet blant personer med fedme grad 2 og 3

56 % av personer med fedme, grad 2 eller høyere, oppgir at de bruker fysisk aktivitet som del av sin vektreduksjon. Til sammenligning benytter 8 av 10 i befolkningen ellers seg av fysisk aktivitet for å gå ned i vekt.



Måloppnåelse blant personer som har forsøkt å endre livsstil der vesentlig vektnedgang er ett av målene. Befolkning vs. Selvrapportert vektutfordring.

	Totalt	Befolkningen ellers	Selvrapportert vektutfordring
Antall svar	1044	847	197
Jeg er helt i mål med min målsatte vektreduksjon	6 %	8 %	0 %
Jeg er mer eller mindre i mål med min målsatte vektreduksjon, men holder fortsatt på	15 %	19 %	1 %
Jeg holder på med vektreduksjon nå, og har redusert en del, men er ikke i mål ennå	23 %	23 %	26 %
Jeg holder på med vektreduksjon nå, og har akkurat begynt – har redusert litt	17 %	15 %	27 %
Jeg er ikke i gang nå, men har vært det tidligere	35 %	33 %	46 %
Ønsker ikke å svare	3 %	3 %	0 %

Signifikant overrepresentasjon Signifikant underrepresentasjon

Måloppnåelse blant personer som har forsøkt å endre livsstil der vesentlig vektnedgang er ett av målene. BMI grupper.

	Totalt	BMI under 30	Fedme, grad 1(30-34,9)	Fedme, grad 2/3 (35 eller høyere)
Antall svar	1044	573	209	121
Jeg er helt i mål med min målsatte vektreduksjon	6 %	11 %	0 %	0 %
Jeg er mer eller mindre i mål med min målsatte vektreduksjon, men holder fortsatt på	15 %	24 %	4 %	0 %
Jeg holder på med vektreduksjon nå, og har redusert en del, men er ikke i mål ennå	23 %	20 %	33 %	24 %
Jeg holder på med vektreduksjon nå, og har akkurat begynt – har redusert litt	17 %	14 %	21 %	31 %
Jeg er ikke i gang nå, men har vært det tidligere	35 %	29 %	39 %	45 %
Ønsker ikke å svare	3 %	2 %	2 %	0 %

Signifikant overrepresentasjon Signifikant underrepresentasjon

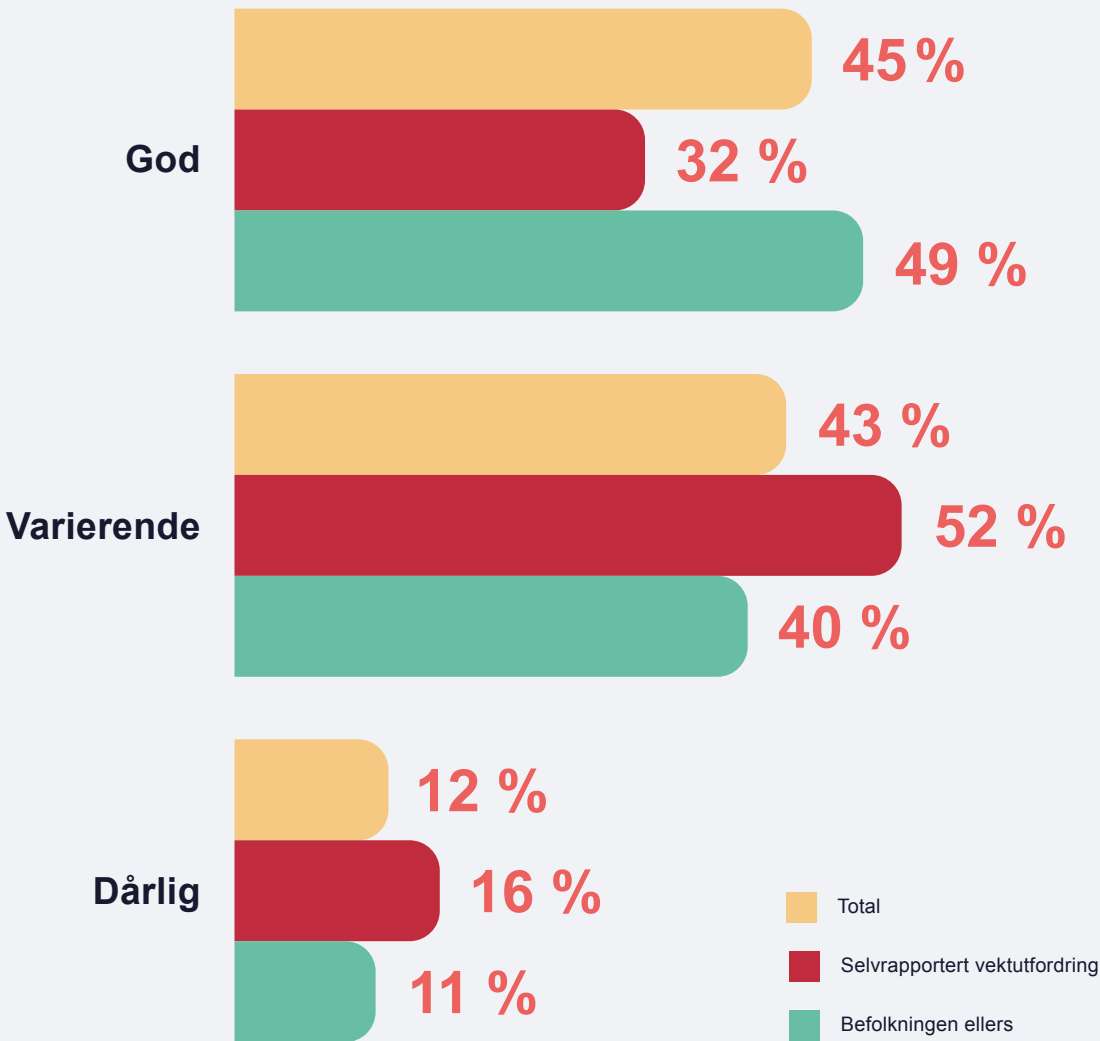
Flere forsøk fører til lavere tro på suksess

Personer med vektutfordringer har i snitt forsøkt å gå ned i vekt 19 ganger, mot 7 ganger i befolkningen ellers. Troen på å lykkes reduseres allerede etter to forsøk, og synker videre etter hvert som antall forsøk stiger. Dette gjelder både personer med vektutfordringer og befolkningen ellers.

Blant dem i befolkningen ellers som har sterk tro på å lykkes (69 %), har majoriteten kun prøvd 1-2 ganger. Til sammenligning bruker personer med vektutfordringer lengre tid på å endre vaner og opplever prosessen som mer krevende. Oppfatningen er at man trenger over ett år for å se resultater.

Hvordan vil du si at din egen motivasjon har vært for å klare vektreduksjon?

(n=1017)

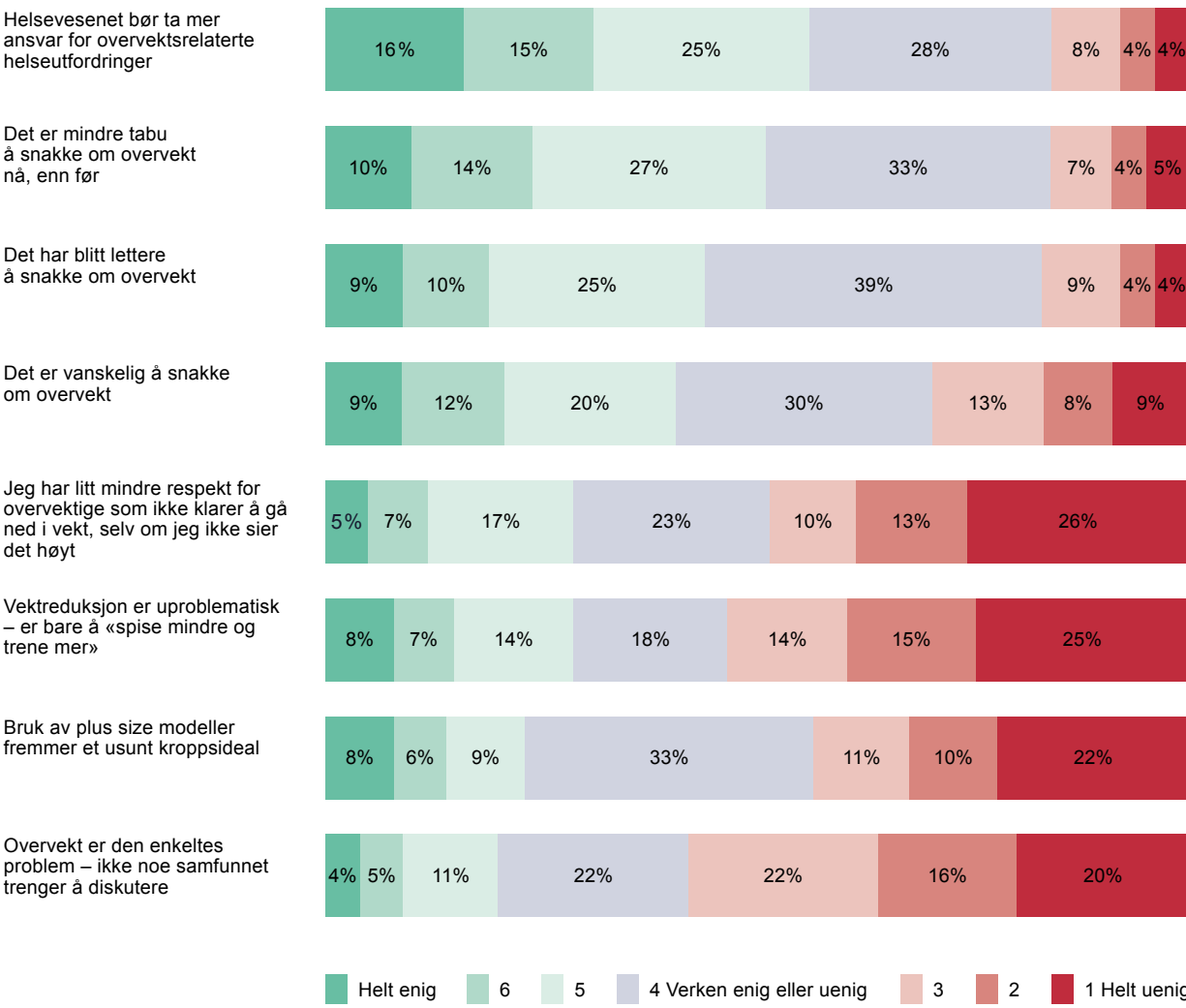


Over halvparten mener helsevesenet bør ta mer ansvar

Flere mener at helsevesenet bør påta seg en større rolle i kampen mot fedme. Over halvparten av befolkningen mener helsevesenet bør ta mer ansvar for overvektsrelaterte utfordringer, og kun 16 % er uenige i dette.

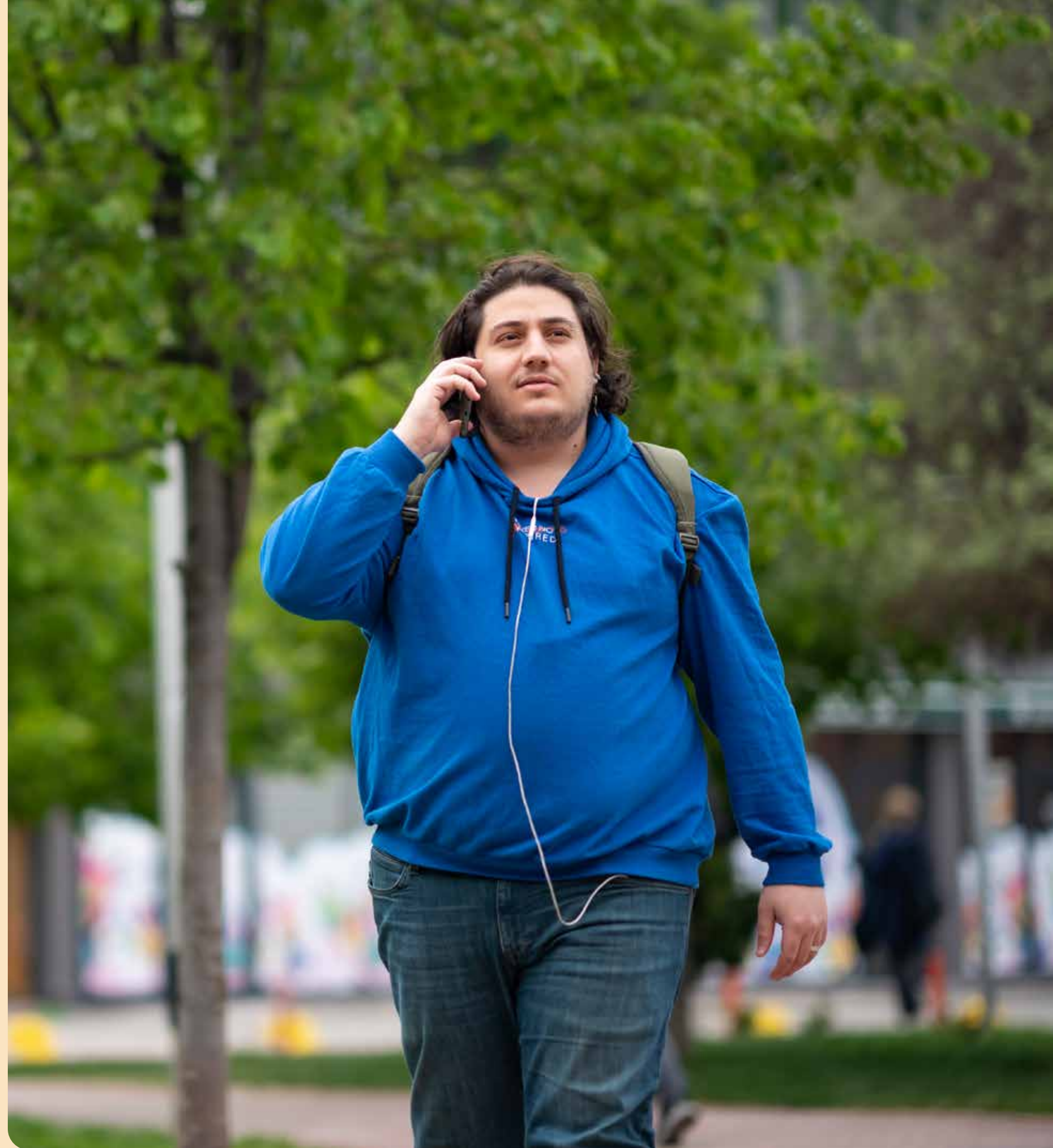
I gruppen med vektutfordringer mener hele 7 av 10 at helsevesenet bør ta større ansvar. Samtidig opplever 60 % av denne gruppen det som utfordrende å snakke om overvekt. Dette kan være relatert til fordommer i befolkningen, der 3 av 10 oppgir at de har mindre respekt for overvektige som sliter med vektnedgang – selv om de ikke sier det høyt.

(n=2023)



Avslutning

Disse funnene viser at de fleste opplever å bli tatt på alvor, og har tillit til helsevesenet. Utfordringene til personer med overvekt kan ses i sammenheng med gjentakende mislykkede forsøk, et tema som oppleves som vanskelig å snakke om og manglende tro på egen evne til å lykkes. Samtidig peker funnene på muligheter for forbedring, der helsepersonell kan spille en avgjørende rolle i å støtte denne gruppen gjennom empati, tydelig kommunikasjon og individuelt tilpasset behandling.





Forfatter
Eivind Bjørnenak
Konsulent

Ansvarlig
Steinar Leknessund
Perceptor

Kunde
Novo Nordisk