



Til: Indsats for overvægtige børn og deres familier - et samarbejde mellem Sundheds-Huset og Sundhedsplejen i Ballerup Kommune

**SOCIAL, SUNDHED OG
BESKÆFTIGELSE
Sundhedshuset**

Dato: 22. februar 2012

Tlf. dir.: 4477 3289, mobil: 4175 1255

E-mail: lks@balk.dk

Kontakt: Louise König Schytte

Sagsnr: 2011-32598

Dok.nr: 2012-21617

Indsats rettet mod overvægtige børn og deres familier i Ballerup Kommune

Baggrund

Fedme og overvægt blandt danske børn og unge er i dag et udbredt problem i form af alvorlige helbredsmæssige og psykosociale konsekvenser. Overvægt hæmmer bl.a. den motoriske udvikling og kan medføre livsstilssygdomme i form af især sukkersyge, hjerte-karsygdomme og sygdomme i bevægeapparatet m.v. Udover de fysiologiske konsekvenser af fedme har mange overvægtige børn psykiske problemer i form af social isolation og lavt selvværd ofte pga. mobning¹.

15-20% af danske børn og unge var overvægtige i 2003 og forekomsten er hermed steget ca. ti gange i løbet af de sidste halvtreds år.²

Stigningen har især fundet sted i de yngste aldersgrupper og hos personer med lav uddannelse eller indkomst³.

Samtidig bliver fedmen blandt de svært overvægtige børn stadig mere udtalt. I 2011 var antallet af overvægtige teenagere stadigt stigende og tallene for voksne viser en markant stigning af både overvægt og fedme⁴. Flere undersøgelser peger desuden på, at overvægt i barnealderen, puberteten og ungdommen er en stor risikofaktor for overvægt i voksenalderen⁵, hvilket indikerer, at det er vigtigt at igangsætte forebyggende tiltag allerede i barneårene.

¹ Sundhedsstyrelsens hjemmeside, faktaark, 2012

² Ugeskr Læger 2005;167(02):187) +145).

³ Sundhedsstyrelsens hjemmeside, 2012

⁴ Den nationale sundhedsprofil 2010, hvordan har du det?", marts 2011

⁵ Jacobsen og Machado, s. 9, 2011

Tal fra Skolebørnsundersøgelsen (2002-2007)⁶ blandt københavnske skoleelever samt årsrapporterne fra Databasen Børns Sundhed⁷ tyder dog på, at der er en tendens til et fald i andelen af overvægtige børn i indskolingen.

Resultaterne kan være et udtryk for, at den forebyggelses- og informationsindsats der har fundet sted det seneste årti har båret frugt, som Bjørn Holstein udtaler på KL's hjemmeside: "Den nærmest epidemiske stigning i børns overvægt, som vi så i en række år, er faktisk blevet standset. Mange engagerede mennesker i børnehaver, skoler, kommuner og idrætsklubber laver tilsammen en myriade af små, lokale indsatser, som det kan være svært at få overblik over. Men tilsammen virker det"⁸

Det er dog vigtigt at understrege, at der fortsat er behov for en intensiv indsats i forhold til at forebygge overvægt samt bremse vægtudviklingen blandt overvægtige og svært overvægtige børn og unge - såfremt fedmekurven skal knækkes på sigt⁹. Og strategien til dette bør både være lokale indsatser i kommunerne samt strukturelle tiltag, der gør det nemmere at være fysisk aktiv i hverdagen samt begrænser tilgængeligheden af bl.a. mættede fedtstoffer og sukker i kosten og dermed øger kvaliteten af vores kost.

Indsats for overvægtige børn og deres familier i Ballerup Kommune

Mange kommuner har de seneste år opprioriteret indsatsen over for børns overvægt, heriblandt Ballerup Kommune¹⁰, hvor prævalensen af overvægtige børn i følgende indskolingsundersøgelsen er knap 15%¹¹.

I perioden 2008-2010 har Sundhedsplejen i Ballerup Kommune haft en forebyggende indsats i forhold til overvægt hos børn og unge i 3-16 års alderen: "Spis og rør dig glad". Projektet blev evalueret ultimo 2010¹², og planen er nu at bygge videre på de gode erfaringer og initiere en ny indsats i samarbejde med SundhedsHuset med opstart til september 2012. Det er målet i løbet af det første år at afdække hvorledes indsatsen kan blive varig.

Erfaringerne fra "Spis og rør dig glad"

Formålet med Projekt "Spis og rør dig glad" var at udvikle og afprøve metoder til håndtering af overvægtsproblematikken blandt børn og unge. I projektet har man arbejdet med at inddrage de arenaer, hvor børnene befinder sig, så de deltagende børn og deres forældre kunne opnå øgede fysiske, psykiske og sociale ressourcer til at mestre overvægtsproblematikken.

Igennem projektet har Sundhedsplejen arbejdet på at forebygge og reducere overvægt samt at opnå en sund livsstil igennem gode madvaner og fysisk aktivitet for både børnene og deres forældre. Herudover har et vigtigt fokus været, at børnene via en sundere livsstil skulle opnå øget trivsel og selvverd samt opbakning og støtte fra de arenaer, som børnene befinder sig i¹³.

Spis og rør dig glad bestod af følgende elementer:

- Livsstilsbesøg til familier med børn på 3,5 år

⁶ Pearson S, Hansen B, Sørensen TI, Baker JL, Overweight and obesity trends in Copenhagen school-children from 2002 to 2007, 2010.

⁷ Årsrapport for børn indskolet i skoleårene 2009/10 og 2010/11, SIF, 2011 samt Kudahl, 2012

⁸ Kudahl, s. 2, 2012

⁹ Jacobsen og Machado 2011 samt Kudahl 2011

¹⁰ Kudahl, s. 2, 2012

¹¹ Sjöberg et. al 2011

¹² Emcken et. al., 2010

¹³ Afskrevet fra SFU sag, 12.04.2011, Punkt 11

- Mobile fitness, Simple og enkle redskaber til at spise sundt og motionere, rettet mod unge mellem 12 og 16 år
- Fit & Fun, en kombination af motions- kosttilbud samt familiesamtaler, rettet mod børn og unge mellem 8 og 16 år. I dette projekt vil vi benytte os af erfaringerne fra delprojektet Fit & Fun

Fit & Fun: Projektet bestod af en blanding af familiesamtaler, fysisk aktivitet, kostvejledning og madlavning. Næsten alle børn, som har gennemført, opnåede et reelt fald i fedtprocent og BMI. Herudover har mange af de børn og familier som gennemførte forløbet givet udtryk for, at de opnåede positive resultater og erfaringer:

- Over halvdelen af børnene fik nye venner
- 3 ud af 4 børn trivedes bedre og opnåede større selvtillid
- Over halvdelen af børnene dyrkede mere motion end tidligere
- Over halvdelen af forældrene har ændrede deres motionsvaner
- De fleste familier mente at kunne fastholde de sunde kost og motionsvaner

Ny indsats for overvægtige børn og deres familier

På baggrund af erfaringerne fra Projekt "Spis og rør dig glad" vil Sundhedsplejen og SundhedsHuset igangsætte en tværfaglig indsats for overvægtige børn og deres familier, der bygger på elementer fra Fit & Fun samt den nyeste viden på området. Det anbefales at følgende indgår i indsatsen:

- Familiesamtaler
- Bevægelse, leg og motion – fysisk aktivitet
- Kostvejledning og madlavning
- Brobygning til foreningslivet

Målgruppe

Alle børn i Ballerup Kommune, der går i 4.-6 klasse og er imellem 10 og 13 år samt deres familier.

Inklusionskriterier

Børnene skal have en skæv vægtudvikling, opleve overvægten som et problem samt være motiverede til at deltage i indsatsen. Forældrene skal være indstillede på at indgå en samarbejdsaftale, hvor de forpligter sig til at deltage aktivt i tilbuddet og bakke op omkring barnets deltagelse i de forskellige aktiviteter.

Børnene skal selv kunne transportere sig til SundhedsHuset, hvor træningen foregår.

Rekruttering

Rekrutteringen af børnene foregår via Sundhedsplejerskerne på den enkelte skole. Sundhedsplejersken møder børn med overvægtsproblematikker i forbindelse med sundhedssamtaler i 4-6 klasse eller via henvisning fra skolens lærere. Sundhedsplejerskerne tager kontakt til eleverne og deres familier og uddeler informationsmaterialer mm. Derudover holder de møder med relevante fagpersoner, herunder lærerne i forhold til rekruttering.

Formål

De overordnede formål med indsatsen er, at:

- fremme sundhedstilstanden for barnet og derigennem reducere risikoen for udvikling af inaktivitetens og overvægtens følgesygdomme.

- fremme bevægeglæde og motivere til et forøget fysisk aktivitetsniveau i dagligdagen – også gerne i foreningslivet.
- øge trivslen og afhjælpe de psykosociale problemer, som overvægt kan skabe hos børn.
- øge kendskabet i hele familien til sund ernæring og vejlede familien hen til en reduktion af mængde, energi-, fedt- og sukkerindhold i den daglige kost.

Grundidéen med familiesamtalerne, den fysiske aktivitet og kostvejledningen består af følgende målsætninger:

- at barnet og familien reflekterer over egen situation og støttes i at opstille egne mål og strategier i forhold til valg af livsstilsændringer
- At barnet opnår succesoplevelser forbundet med fysisk aktivitet.
- At øge barnets kondition, fysiske velvære og fremme den motoriske udvikling.
- At øge den enkeltes selvværd og selvtilid og dermed trivslen i hverdagen.
- At barnet får mulighed for at skabe sociale relationer.
- At bremse en skæv vægtudvikling fremme vægttab justeret for naturlig vækst eller

Indsatsen skal bidrage til, at familierne opnår redskaber til at forandre livsstil og håndtere udfordringer i forbindelse med overvægten.

Forløb

Hvert forløb følger skoleåret, dvs. det første hold opstarter i august/september 2012 og afsluttes i maj/juni 2013.

Der er plads til 15 børn pr. hold

Samtaler

Familiesamtalerne varetages af sundhedsplejen. Metoden er inspireret af "du bestemmer" metoden, som er udviklet af den svenske psykolog og adfærdsforsker, Elisabeth Arborelius i 1986. Metoden bygger på det enkelte menneskes frihed til selv at bestemme sine ønsker og mål. Metoden giver anledning til, at barnet og familien reflekterer over egen situation og mulighed for livsstilsændringer. Sundhedsplejersken støtter barnet og dets familie i at opstille egne mål og strategier i forhold til valg af livsstilsændringer.

Familierne får tilbudt 4 samtaler i løbet af forløbet:

1. samtale på skolen
2. i hjemmet
3. i hjemmet
4. på skolen

Sundhedsplejersken vil stå for at udføre udvalgte målinger af bl.a. vægt, talje/højde - ratio og BMI ved start, 2 gange midtvejs og i slutningen af forløbet. Alle data vil blive registreret i Sundhedsplejens IT-system: TM-sund.

Fysisk aktivitet, leg, motion og bevægelse

Træningen kan foregå i SundhedHuset, som bl.a. råder over en stor sal og en svømmesal. SundhedHuset vil være ansvarlige for at finde egnede undervisere, der er erfarne i at undervise målgruppen.

Træningen vil foregå to gange om ugen i 1½ time efter skole i tidsrummet: kl. 14.30 – 16.00.

Træningen vil bestå af leg, små-spil og introduktion til forskellige idrætsgrene, hvor undervisningen er bygget op, så alle kan følge med.

Det er hensigten med træningen, at børnene bliver glade for at dyrke idræt, udvikler deres motorik og motiveres til at bevæge sig mere i hverdagen. Derudover er det hensigten, at børnene får et øget velvære, en naturlig appetitregulering samt et større fysisk overskud i forhold til hverdagens krav.

Det er intentionen, at børnene via succesoplevelser med leg og idræt oplever, at de mestrer nogle fysiske færdigheder, som kan give et øget selvværd og en mere positiv selvopfattelse, da erfaringen fra andre indsatser i kommunerne, viser, at dette kan overføres på andre forhold i tilværelsen¹⁴.

Fysisk træning kan samtidig bidrage til, at den enkelte efter et evt. vægttab ikke tager på igen. Indsatsen skal ikke fokusere ensidigt på vægttab men på en opbremsning af en skæv vægtudvikling, da børnene på grund af deres naturlige vækst samt en øget muskelmasse på grund af den fysiske aktivitet vil tage på. En forbedret kondition og funktionsniveau vil medføre sundhedsforbedringer i form af et fald i kolesteroltallet og en styrkende effekt på hjertekredsløbet samt en forbedret insulin-følsomhed, hvilket giver nedsat risiko for at udvikle sukkersyge og andre følge-sygdomme¹⁵.

Kostvejledning

Kostvejledningen varetages af SundhedsHusets ernæringskonsulent og består af hhv.:

- 1 individuel kostvejledning i SundhedsHuset
- 3 madlavningsseancer i SundhedsHusets køkken

Individuel kostvejledning

Hver familie modtager en individuel kostvejledning i forhold til mad og spisevaner med udgangspunkt i den enkelte families behov.

Kostvejledningen tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens officielle retningslinjer og bygger bl.a. på de otte kostråd.

Forældrene anses som rollemodeller i forhold til barnets livsstil, hvorfor det er betydningsfyldt at motivere forældrene til, at de støtter barnet bedst ved også selv at ændre deres livsstil i forhold til kosten, så der arbejdes frem mod en fælles livsstilsændring i familien.

Madlavning

Der afholdes i alt 3 madlavningsseancer med børn og familier i løbet af forløbet. Formålet er at give den enkelte familie erfaringer med at tilberede sund og velsmagende mad, som de nemt kan tilberede i hjemmet samt at styrke det sociale samvær.

Organisering

Indsatsen for overvægtige børn og deres familier skal implementeres som et samarbejde imellem Sundhedsplejen og SundhedsHuset.

Projektejere: Tina Roikjer Køtter, leder af SundhedsHuset og Charlotte Harbou, leder af Sundhedsplejen.

¹⁴ Projektbeskrivelsen af Projekt Tarzan, Rødovre Kommune, 2012

¹⁵ Klarlund og Andersen 2011

Fælles tovholderfunktion: Camilla Hoelstad Holm (projektleder), SundhedsHuset, Isabel Steenbuch (projektleder), Sundhedsplejen

Projektgruppe: Camilla Hoelstad Holm (projektleder), SundhedsHuset, Isabel Steenbuch (projektleder), Sundhedsplejen, Anne Thrane, Sundhedsplejen og Louise Kønig Schytte, SundhedsHuset (ad hoc), evt. en af underviserne (fysisk træning).

Fordeling af opgaver og økonomi:

SundhedsHusets medfinansiering: Er ansvarlig for koordinering af indsatsen samt delvis honorering af trænings- og kostdelen.

Sundhedsplejens medfinansiering: Er ansvarlig for rekruttering samt samtale-delen.

Det bliver de to tovholderes ansvar at koordinere indsatsen på tværs bl.a. gennem afholdelse af relevante fælles møder med projektgruppe og undervisere.

Aktiviteter og Økonomi

Aktivitet	Antal	Udgift	Finansiering
Kostindsats: Individuel kost- vejledning	15 familier	25.000 kr.	Sundhedspolitiske initiativer
Madlavning for familierne, grup- pen opdeles i to hold	3 gange for hver gruppe	30.000 kr.	SundhedsHuset
Leg og fysisk aktivitet	2 instruktører 2 gange pr. uge i 1½ time, 30 uger (incl. forberedel- se, koordinering mv.)	130.000	SundhedsHuset/ Sundhedspolitiske initiativer
Familiesamtaler	Rekruttering af børn 15 familiesamta- ler 4 opfølgingsmø- der	50.000 kr.	Sundhedsplejen
Projektledelse		20.000 kr.	SundhedsHuset
Kommunikation	Folder, logbog mv	15.000 kr.	Sundhedspolitiske initiativer
Diverse		5.000 kr.	Sundhedspolitiske initiativer

Bilag:

Referencer

Emcken, Marianne, Steenbuch, Isabel, Thrane, Anne: **Projekt Spis og Rør dig glad**, Sundhedsplejens erfaringer med Projekt " Spis og Rør dig glad" i Ballerup Kommune August 2008 - august 2010.

Jakobsen, Jens Sune og Machado Martin: **Flere Fede tips - en vejledning til idrætsprojekter for overvægtige børn**
Af: , DGI, Nordea og Københavns Kommune 2011.

Klarlund, Bente og Andersen, Bo: **Fysisk Aktivitet –håndbog om forebyggelse og behandling**, 2011

Kudahl, Søren: Fokus på overvægt begynder at give resultater, KL, hjemmeside 2012

Pearson S, Hansen B, Sørensen TI, Baker JL, **Overweight and obesity trends in Copenhagen schoolchildren from 2002 to 2007, 2010.**

Projektbeskrivelsen af Projekt Tarzan, 2011, Rødovre Kommune

Richelsen, Bjørn: **Er der en fedmeepidemi?**, Ugeskrift for læger, 167/2, 10. januar 2005.

Sjöberg Brixval, Carina, Svendsen, Maria og E. Holstein, Bjørn: **Årsrapport for børn indskolet i skoleårene 2009/10 og 2010/11**
Et tværkommunalt samarbejde med Region Hovedstaden og
Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet
Databasen Børns Sundhed, Statens Institut for Folkesundhed, 2011.

Sundhedsprofilen 2010, Region Hovedstaden, Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed

Den nationale sundhedsprofil 2010, hvordan har du det?, Sundhedsstyrelsen, marts 2011

Metoder og redskaber til indsatser mod overvægt - Erfaringer fra 26 projekter belyst ud fra forskellige temaer, Sundhedsstyrelsen 2006.

Sundhedsstyrelsens hjemmeside, **faktaark om overvægt og børn**, 2012

Årsrapport for børn indskolet i skoleårene 2009/10 og 2010/11, Statens Institut for Folkesundhed