

Liv og røre mot overvekt

I Ringerike kommune har vi et kommunalt lavterskeltilbud som har bidratt til å redusere overvekt og fedme hos skolebarn.



Av Lillian Tangen Bratsberg, helsesøster, Ringerike kommune

Vi er to helsesøstre som startet kurset Liv og røre i 2007. Vi savnet et gruppebasert lavterskeltilbud til barn med overvekt og fedme som involverte både barn og foreldre, samt kombinerte aktivitet og kostveiledning. Vi kunne på det tidspunktet tilby henvisning til barnepoliklinikken eller følge opp barn og foreldre individuelt.

Hovedmålet med kurset er at familiene endrer livsstil i sunnere retning slik at barnet reduserer overvekten eller fedmen. Som delmål ønsker vi at barna erfarer glede ved fysisk aktivitet og at de deltar i organisert idrett som er forankret i nærmiljøet. Hvert kurs har opptil 12 deltakere. De første fem årene hadde vi med barn i 2. - 7. trinn. Vi erfarte at vi lyktes best med de minste barna, så de siste to årene har deltakerne vært barn fra 1. - 4. trinn. Helsesøstrene i skolehelsetjenesten rekrutterer barna til kurset.

Kurset holdes i treningssenteret Elixias lokaler en ettermiddag hver uke et helt skoleår. Barna møter sammen med en forelder. Hver uke trener barna, og treningen organiseres og gjennomføres av to kommunale fysioterapeuter. Annenhver uke trener foreldrene sammen med barna, noe både barna og foreldrene opplever som god kvalitetstid.

Samtalegruppene

Foreldrene deltar på samtalegruppe annenhver gang. Samtalene holdes av fysioterapeut eller helsesøster. Vi har også hatt med kommunepsykolog på samtalegrupper. Temaene på samtalegruppene er overvekt og helse, fysisk aktivitet, endringshjulet og endringsfokusert veiledning, motivasjon og ros og veien videre etter endt kurs. Kurset «Bra mat – for bedre helse» fra Helsedirektoratet gjennomføres også i løpet av året

i tillegg til at alle familiene får individuelle samtaler utfra deres behov.

Treningen

Treningen er variert og lekbasert. Aktivitetene er tilpasset barnas nivå og gir dem mestringsfølelse. De fleste gangene trener vi inne i sal. På høsten, våren og noen ganger i løpet av vinteren, trener gruppen ute. Da leker vi i skogen, går på ski, sykler og aker.

Resultater

For å se om vi når målene våre, har vi veid og målt barna fra første kurs. Barna følges opp med veiing, måling og samtale i totalt fem år. Etter kursslutt treffer vi barna og foreldrene fire ganger i år to, to ganger i år tre, to ganger i år fire og en gang i år fem. Dette har vi valgt å gjøre da vi vet hvor lang tid livsstilsendring kan ta. Vi opplever at vi ser stor mestringsfølelse og tilsynelatende bedre psykisk helse under og etter kurset. Derfor har vi målt barnas mentale helse ved hjelp av SDQ-Strengths and difficulties questionnaire, før og etter kurs de siste to årene. Resultatene kan tyde på at redusert overvekt fører til bedre mental helse hos barna. Vi har sett mange tilfeller av bedret samspill mellom barn og foreldre disse årene, noe vi ser som en ekstra bonus.

- I løpet av kurset (ca. 9 mnd) reduserer de fleste barna overvekten.
- 67 barn har deltatt på kurs mellom 2007 og 2013.
- 29 av 44 som har fullført kurs og oppfølging har redusert overvekten = 66 %.
- Av alle som har deltatt på kurs, har 43 % redusert overvekt.
- Av 23 barn som startet på kurs for mer enn 5 år siden har 8/23 redusert overvekt = 35 %.

LEK: Treningen er variert og lekbasert.
Illustrasjonsfoto: Colourbox.



- 13/23 fullførte 5 år. 8/13 som fullførte 5 år har redusert overvekt = 62 %.
- 57% av de som startet på kurs fullførte 5 år.

Vi merker godt at barna får bedre kondisjon allerede til jul. Barna tar en seks minutters gangtest ved oppstart og avslutning av kurset for å vurdere om treningen øker deres kondisjon. De aller fleste barna får bedre kondisjon i løpet av kurset.

Utfordringer

De største utfordringene vi har hatt er rekruttering av barn til kurs. De første årene var det til tider vanskelig å fylle opp kursplassene, men i år har vi for første gang barn på venteliste. En annen utfordring har vært å få familiene til å komme til oppfølging. Dette bruker vi mye tid på og velger å prioritere denne tiden da vi ser best resultater hos de familiene som kommer til oppfølging.

Veien videre

Kurset har vært i kontinuerlig utvikling alle disse årene og vi ser stadig noe vi ønsker å forbedre. En del

familier kommer ut av de gode vanene etter kursets slutt, og noen har til dels store tilbakefall fram mot oppfølging etter cirka tre måneder. Vi vil fremover

«Aktiviteten gir dem mestringsfølelse.»

anbefale og tilby oppfølging per telefon eller på helsetasjonen gjennom sommeren etter endt kurs. I tillegg ser vi at vi trenger et tettere samarbeid med barnets helsesøster for å lykkes med flere.

Presentasjon av kurset til andre

Vi får mange forespørsler om å presentere kurset og resultatene for andre kommuner, særlig helsesøstre og frisklivssentraler. Vi har presentert kurset og resultatene flere steder de siste årene, som på fylkesmannens folkehelsekonferanse på Storefjell, på Fysioterapiforbundets fagdag, Oppvekstkongressen i Ringerike kommune og Helsesøsterkongressen i Stavanger, noe vi er veldig stolte av. ■