

Løper av seg kiloene

I Gran kommune får barn og unge tilbud om morsom trim, i regi av helsesøster- og fysioterapitjenesten.

De siste 10. årene har helsesøstrene i Gran kommune, som ellers i landet, opplevd et økende antall barn med overvekt. Vi fulgte opp med samtaler, men hadde få tiltak å tilby overvektige barn og deres foresatte.

For å møte et økende samfunnsproblem med lite fysisk aktivitet ble det i 2006 igangsatt et tverrfaglig samarbeid med fysioterapitjenesten, da begge tjenestene hadde mange av de samme erfaringene og ønsket et aktivitetstilbud for de overvektige barna. Idrettslinja ved Hadeland videregående skole ble også tilknyttet det tverrfaglige samarbeidet og avgangselevne har fått rollen som aktivitetsveiledere. Dette gir avgangselevne praksis i faget ledelse på skolen. Det er et tett samarbeid med faglærer som evaluerer sine elever underveis.

Organisering

Målgruppen er overvektige barn mellom 8 til 12 år. Våren 2011 deltok cirka 20 barn i gruppen. Aktiviteten drives

FAKTA

Tilbudet består i hovedsak av to grupper: «Tirsdagstrimmen – trim med moro» og «Artig med fart!». Målgruppen er barn og ungdom som ikke deltar på annen fysisk aktivitet. Det legges vekt på lek og bevegelsesglede. Aktiviteten er tilpasset deltagerens behov, og mestringsopplevelse hos den enkelte vektlegges. Aktiviteten varierer mellom bevegelse i gymsal og i basseng. Gruppene veiledes av elever fra idrettslinja ved Hadeland videregående skole.

uten prosjektmidler og er en del av kommunens faste tilbud. Helsesøstrene og fysioterapeutene ved skolene står for rekrutteringen til gruppa. Helsesøstrene på skolene har hovedansvaret for oppfølgingen av barn og foreldre/foresatte. De avtaler samtaler med foreldre/foresatte og barn. Ved behov henvises de videre til barnepoliklinikken og/eller dietetiker ved Sykehuset Innlandet, avdeling Gjøvik. Det er i flere år drevet et forskningsbasert overvektstiltak for barn i alderen 6 - 8 år ved poliklinikken i Gjøvik og Lillehammer.

Lystbetont

Det legges vekt på lek og bevegelsesglede, og aktiviteten tilpasses barnas behov. Barna skal oppleve mestring og dette er sentralt ved utarbeidelsen av aktivitetsopplegget. Målet er å gi barna en lystbetont opplevelse av fysisk aktivitet og inspirere overgang til etablerte idrettstilbud i kommunen. Videre oppmuntres foreldre/foresatte og barn til å prioritere fysiske aktiviteter på kvelder og i helgene. Det settes opp et variert program med aktiviteter i gymsal, svømming og noen uteaktiviteter. Aktivitetstilbudet er gratis, en gang i uken, og foregår på en sentralt beliggende barneskole. Vi har invitert forskjellige fagpersoner for å snakke om kosthold og har hatt besøk av dietetiker, konsulent fra opplysningskontoret for frukt og grønnsaker med flere. Det er holdt temamøter med barn og foreldre/foresatte om kost og fysisk aktivitet. Den største utfordringen er transport

til gruppa. Det har ofte løst seg ved at foreldrene har organisert samkjøring.

Positive rollemodeller

Fordi barna storkoser seg med de morsomme aktivitetene har dette blitt en meget positiv og stimulerende arbeidsoppgave. Både barn og foreldre har kommet med meget gode evalueringer av tilbudet. Det er en stor fordel at ungdommer i 18-årsalderen leder gruppa. De fungerer som positive rollemodeller som barna ser opp til. De er også kreative i tilretteleggingen av morsomme og fantasifulle aktiviteter, som gir barna en positiv opplevelse av tilbudet. Fysioterapeuten veileder idrettslinjeelevne og helsesøster organiserer gruppa. Brukermedvirkning blir blant annet ivare tatt ved at foreldrerepresentanter har ansvar for oppmøtelistene og deltar på planleggingsmøtene. Semesteret avsluttes med en fruktfest med barn og foreldre/foresatte. Det deles ut diplomer og oppmøtepremie. Oppmøtepremie har for eksempel vært drikkeflaske eller sitteunderlag.

Også ungdom

Helsesøstrene og fysioterapeutene har ønsket å videreutvikle tilbudet til også å gjelde ungdom. Det ble innledet et samarbeid med Brandbu Idrettslag i 2008. Lederen for idrettslaget har tatt ansvar for organiseringen av aktiviteten. En gang i uken veileder elevne fra idrettslinjen en gruppe ungdom rett etter skoletid. Tilbudet er lagt til Brandbu ungdomsskole. Deltagerne kan



ta videregåendebusen hjem og har derfor ikke noen transportproblem denne dagen. Målgruppa er elever fra 13 til 16 år. Deltakerne kan velge mellom to grupper hver gang, aktiviteter i gymsal eller svømming. Tilbudet er gratis og Brandbu idrettslag har fått prosjektmidler for å drive gruppa.

Helsedirektoratet utga i år «Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge» med nye nasjonale retningslinjer. Kommunene er forpliktet til å gi tilbud til overvektige barn og deres foreldre/foresatte. Kommunen må finne ut om tilbudet til barna skal styrkes og rettes kun mot overvektige, eller utvides til alle fysisk inaktive barn som trenger en positiv mestringsopplevelse. For å styrke tilbudet kan det bli aktuelt å trekke inn familieveileder, psykolog eller lignende. Det har også vært diskutert om foreldre/foresatte skal tilbys kurset «Bra mat for bedre helse».

Vi som samarbeider opplever det meget inspirerende å jobbe tverrfaglig om dette tiltaket. Ta gjerne kontakt med oss for å utveksle ideer og erfaringer. ■



Tekst **Tina Kottenhoff**,
helsesøster i Gran kommune



Tekst **Marianne Heggen**,
fysioterapeut i Gran kommune