

# STATUSRAPPORT

FOR

TIP TAB TYNDE

Et tilbud til overvægtige børn og deres forældre

SKOLEÅRET 2014-2015

Udarbejdet af børne-ungelæge Tove Billeskov



## **MEDARBEJDERNE I TIP TAB TYNDE:**

Svømmeinstruktør Mathilde Bang-Jensen  
Svømmeinstruktør Katrine Christiansen  
Svømmeinstruktør Salar Asghari  
Lærer Kirsten Schøning (madlavningskursus)  
Familieterapeut Winnie Pedersen  
Familieterapeut Bjørg Skar  
Diætist Stine Elleby  
Fysioterapeut Ditte Storm Hansen  
Frivillig Yvonne Henneser (diætiststuderende)  
Sundhedsplejerske Liselotte Winsløv  
Sundhedsplejerske Lone Mølgård  
Sundhedsplejerske Jacqueline Bennett  
Børne-ungelæge Tove Billeskov

## Forord

Foråret 2014 bevilgede socialudvalget en opnormering af Tip Tab Tynde. Baggrunden var en tiltagende søgning til Tip Tab Tynde og deraf følgende vanskelighed med at give et kvalificeret tilbud til de mange nye familier. I praksis har det betydet, at antallet af sundhedsplejersketimer er steget fra 10 timer om ugen til 15 timer. De 5 ekstra timer er blevet tildelt sundhedsplejersken på Strandgårdskolen, som pr. 1. september 2014 har startet en satellit på Strandgårdskolen.

Baggrunden herfor er, at en væsentlig del af deltagerne i Tip Tab Tynde kommer fra Strandgårdsdistriktet, og det på den måde gør det lettere for disse familier at deltage, når samtalerne foregår på barnets skole og med den sundhedsplejerske, de kender. Der er altså nu et tilbud om deltagelse i Tip Tab Tynde på både Strandgårdskolen og Vibeholmskolen. Madlavningskurserne foregår dog stadig kun på Vibeholmskolen.

Der arbejdes løbende med opkvalificering af tilbuddet med såvel øget faglig viden som høj kvalitet i samtaler, fysisk aktivitet og madlavning. Tre af medarbejderne var i foråret 2015 med på en international konference om fedme og overvægt i London; en medarbejder har deltaget i en efteruddannelse forestået af Enheden for Overvægt, Holbæk Sygehus.

Som led i kommunens arbejde med en Forældrehøjskole, der laver tilbud til forældre til børn med forskellige vanskeligheder, har der på Ishøjgård været et gruppeforløb med 4 forældrepar med overvægtige børn.

Et tilbagevendende problem er forældres udeblivelse fra samtaler og madlavningsaftener. Dette bevirker meget tidsspilde, og derfor bliver der lavet lidt strammere regler for, hvornår familier udskrives af Tip Tab Tynde, sådan at ressourcerne bruges på de familier, der er motiverede. Et håb er, at den nye filial på Strandgårdskolen vil mindske frafaldet af familier boende i det område.

Overvægtsproblematikken i skolealderen følges via de sundhedssamtaler, som eleverne tilbydes flere gange i løbet af skoletiden. Disse undersøgelser viser, at hyppigheden af overvægt er faldet både ved ind- og udskoling.

Da Tip Tab Tynde er et tilbud til skolebørn, arbejdes der hele tiden med at lave en tidlig forebyggelse i førskolealderen. De praktiserende læger besøges alle i løbet af 2015 af en sundhedsplejerske med et tilbud om at kunne henvise overvægtige førskolebørn til et samtaleforløb i sundhedsplejen.

Det har været vanskeligt at finde ressourcer til at guide børnene videre i foreningslivet efter ophør med svømning i Tip Tab Tynde. Et samarbejde i det kommende år med Jump4Fun kan opfylde dette behov, sådan at børnene henvises dertil, hvor nogen så tager dem i hånden og følger dem videre.

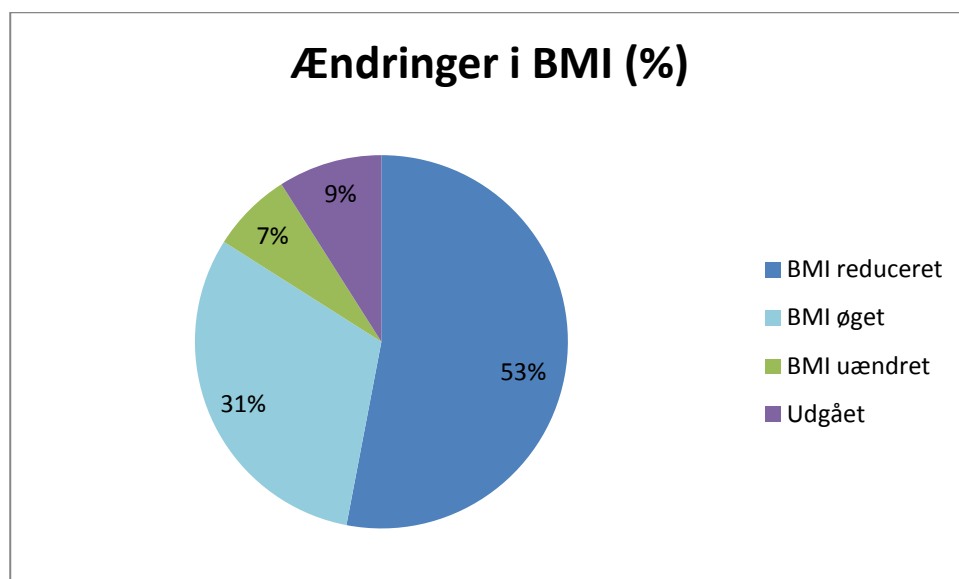
## RESULTATER

Der er i skoleåret 2014-15 indgået 26 børn og familier i Tip Tab Tynde. Heraf er 3 udgået, det vil sige, at de kun har haft én samtale i Tip Tab Tynde og enten selv har meldt sig ud eller er udskrevet efter flere udeblivelser.

Der er 19 af de 35 børn, som startede i skoleåret 2013 -14, som er fortsat ind i 2014-15. Heraf er 5 blevet afsluttet i løbet af 2014-15, mens 14 af dem fortsætter ind i skoleåret 2015-16.

	Børn startet 2013-14	Børn startet 2014-15	Børn, der har deltaget i 3XT 2013-15
Ændring i BMI	BMI*	BMI*	BMI*
BMI reduceret	11	14	25
BMI øget	6	8	14
BMI uændret	2	1	3
Kun 1 samtale	0	0	0
Udgået	0	3	3
<b>I alt</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>45</b>

Tabel 1. Oversigt over, hvordan det er gået for de børn, der har deltaget i Tip Tab Tynde 2013-15



Figur 1. Ændringer i BMI\* for de børn, der har deltaget i Tip Tab Tynde 2013-15

\*Det BMI, der er anvendt, er korrigeret for alder. BMI stiger med alderen, og derfor skal det målte BMI korrigeres for den stigning, der skyldes højere alder. Alderskorrektionen har derfor størst effekt for de børn, der har været længe i Tip Tab Tynde.

Der er lige mange piger og drenge i Tip Tab Tynde, men langt flest af anden etnisk herkomst end dansk. Knap to tredjedele er svært overvægtige, når de indgår i Tip Tab Tynde. Det registreres om forældrene er overvægtige, og da det hyppigst er mødrene, der kommer til samtaler med børnene, er registreringerne for fædrene ikke så fyldestgørende, så kun registrering af mødres overvægt er medtaget her. Flere undersøgelser har vist, at der er korrelation mellem mødrenes og børnenes overvægt, og langt hovedparten af mødrene er overvægtige (73%).

	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>
<b>Pige</b>	50 %	
<b>Anden etnisk herkomst end dansk</b>	80 %	20 %
<b>Overvægtig ved start i Tip Tab Tynde</b>	38 %	
<b>Svært overvægtig ved start</b>	62 %	
<b>Mor overvægtig</b>	73 %	27 %

**Tabel 2. Oversigt over forskellige registrerede parametre**

Som det beskrives nedenfor, bliver deltagerne længere i Tip Tab Tynde end tidligere. Nedenfor ses det gennemsnitlige antal samtaler og udeblivelser pr. familie. Ganske logisk har de børn, der har været med helt fra 2013-14 været til flere samtaler end dem, der er startet i 2014-15.

Startet:	Antal samtaler	Antal udeblivelser
2013-14	7,6	2,1
2014-15	3,7	1,5

**Tabel 3. Oversigt over det gennemsnitlige antal samtaler pr. familie**

## **ARBEJDET I TIP TAB TYNDE**

Det grundlæggende arbejde og det tilbud, som familierne tilbydes, har været uændret gennem de seneste år. Familierne kan indenfor 14 dage få en aftale, hvor der startes med en grundig gennemgang af familiens spise- og motionsvaner, hvilke tiltag, de har forsøgt, og hvad der især er svært. Der tales om, at det er en meget langvarig proces at ændre livsstil, og at forældrenes rolle i det er helt afgørende. Derefter laves en plan for de ændringer, familien vil og kan starte med, kombineret med faglige råd fra sundhedsplejersken.

Børnene kan straks starte med at gå til svømning, såfremt der er plads på de to svømmehold. De mindste børn kan kræve særlige ressourcer, hvis ikke de er fortrolige med vandet. Det har således i perioder været svært at tilgodese både nybegyndere og lidt mere erfarne svømmere. Derfor er der fra sommeren 2015 ansat endnu en svømmeinstruktør, sådan at der er to kvindelige og en mandlig instruktør hver gang.

Der afholdes 4 madlavningskurser om året. Det kan næsten altid lade sig gøre at tilmelde familien på det førstkommande kursus, så der som regel ikke er mere end højst et par måneders ventetid. Alle 26 familier har været tilmeldt madlavningen, men også her opleves til tider et ret stort frafald. Ved sidste kursusgang laves en evaluering. Der er generelt stor tilfredshed og oplevelse af at få noget brugbart med sig.

## **Faglig opgradering**

### Konference i London

Konferencen i London bestod af mange korte indlæg, hvoraf tre især indeholdt brugbar information med relevans for arbejdet i Sundhedstjenesten og Tip Tab Tynde. Det ene indlæg havde fokus på tidlige risikofaktorer for udvikling af overvægt hos børn. Denne viden kan bruges i rådgivningen af vordende og nybagte mødre og i samarbejdet med jordemødrene.

Et andet indlæg påpegede, at den afhængighed af mad og sukker, som mange overvægtige børn udvikler, kan sammenlignes med afhængighed af alkohol og narkotika. Dette understreger, hvor vanskeligt det er at ændre livsstil og at det kræver ”vedligeholdelsesbehandling” resten af livet. En app var blevet udviklet med støtte til disse børn i svære situationer. Der vil blive arbejdet videre med evt. inddragelse af en tilsvarende app i Tip Tab Tynde.

Et tredje indlæg fremlagde ny viden om sammenhæng mellem overvægt og forskellige gener fra mavetarmsystemet. Ofte er mavesmerter hos overvægtige børn blevet tillagt psykiske årsager. Denne viden skærper opmærksomheden på, om der foreligger en fysisk årsag til smerterne, som skal udredes og dermed hindre yderligere sygeliggørelse af overvægtige børn.

### Efteruddannelse Holbæk Sygehus.

Dette kursus gav meget grundig viden om de metoder, der anvendes i behandlingen af overvægtige børn på Holbæk Sygehus, som har vældig gode resultater. Der er meget stor tydelighed i det, der siges til forældrene. En meget vigtig pointe er, at børnene og deres familier følges længe, faktisk indtil børnene er voksne. Det er der ikke ressourcer til i Tip Tab Tynde, men denne viden kombineret med egne erfaringer har bevirket, at børnene nu bliver væsentligt længere i Tip Tab Tynde end tidligere. Det betyder naturligvis, at en stor del af ressourcerne bruges på opfølgningen af tidligere års børn, og derfor har der ikke været et øget optag i Tip Tab Tynde i skoleåret 2014-15 sammenlignet med tidligere år, selv om der er sket en opnormering.

En anden væsentlig ting, som overlæge Jens Christian Holm fra Holbæk Sygehus påpeger, er det faktum, at hvis der ikke blev gjort noget for de overvægtige børn, så ville deres BMI-kurve være steget meget mere, end den rent faktisk er. Så selv om det ikke lykkes at få alle ned i området med normalvægt, så har vi hindret en fortsat stigning.

## **Forældregruppe**

I efteråret 2014 blev der etableret et gruppetilbud til forældre i Tip Tab Tynde, som ønskede hjælp til at sætte grænser og rammer for deres børn; specielt rammer for spisning. Gruppen blev ledet af de to familieterapeuter, som er med en af gangene på madlavningskurset. Der var 6 kursusgange. Forældrene havde meget forskellige behov og det var derfor svært at få skabt sammengæng i gruppen. Forældrene ville gerne lytte til hinandens erfaringer, men havde svært ved at omsætte dem til praksis. Terapeuterne fornemmede, at familierne ser meget forskelligt på årsagen til overvægt og har meget forskellig oplevelse af deres andel i problematikken. Der planlægges derfor ikke flere gruppeforløb, da det ikke synes som en optimal udnyttelse af ressourcer.

## **Udeblivelser**

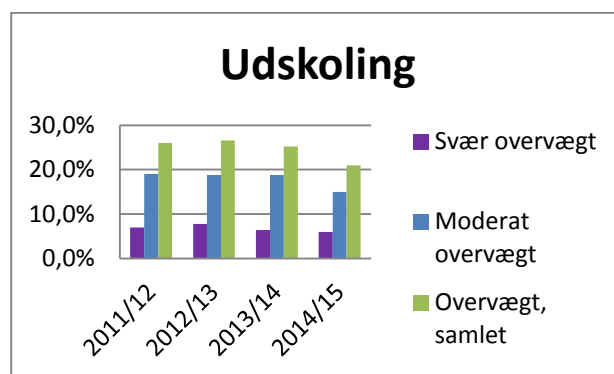
Der har i alle årene været store problemer med udeblivelser fra samtaler og madlavningsaftener, som bevirker både frustrationer og ressourcemæssigt spild. Da der i hver familie er forskellige grunde til udeblivelserne, og da mange af disse familier har mange vanskeligheder at slås med, er

det svært at lave faste regler for, hvornår en familie skal udskrives, så det må vurderes i hvert enkelt tilfælde. Men der fokuseres meget på, hvor motiverede familierne er, og familierne får altid at vide, at de er velkomne tilbage, hvis de på et senere tidspunkt vil deltage igen. Der er flere eksempler på, at arbejdet med vægttab er lykkedes godt, når familier er vendt tilbage i en periode af deres liv med flere ressourcer eller en erkendelse af behovet for at tage ansvar. Det er nu blevet muligt i sundhedsplejerskernes journalsystem at sende automatiske påmindelser pr. SMS, hvilket formodes at reducere antallet af udeblivelser.

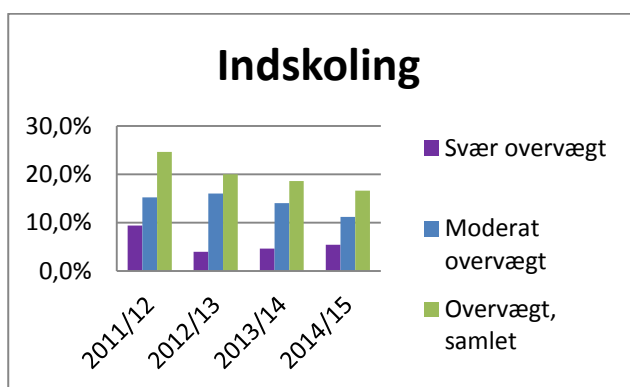
### Hyppighed af overvægt

Som det ses af nedenstående diagrammer er der både i ind- og udskoling gennem de seneste år sket et fald i antallet af overvægtige og svært overvægtige elever. Det er svært at vide, hvad årsagerne er, men dels er der både i skoler og daginstitutioner gjort en stor indsats i forhold til både kost og bevægelse, dels er der generelt stort fokus på sund livsstil.

I **udskoling** er andelen af overvægtige elever gennem de sidste 4 år faldet fra 26% til 21%. Den moderate overvægt er faldet fra 19% i 2011/12 til 15% i 2014/15, mens den svære overvægt er faldet fra 7% i 2011/12 til 6% i 2014/15. Den største helbredstrussel findes hos børn og unge med svær overvægt, som også har den dårligste prognose m.h.t. fremtidig overvægt. Derfor er det glædeligt, at den er faldet, selv om faldet er mindre end for de moderat overvægtige.



Figur 2. Overvægt ved udskoling 2011-15



Figur 3. Overvægt ved indskoling 2011-15

Ved **indskoling** er andelen af overvægtige elever gennem de sidste 4 år faldet fra 24,6% til 16,6%. Moderat overvægt er i samme periode faldet fra 15% til 11%, mens svær overvægt er faldet fra 9,4% i 2011/12 til 4% i 2012/13, for så at være steget til 5,4% i 2014/15. Det er gruppen af svært overvægtige børn, som giver anledning til den største bekymring. Derfor er det også disse børn, der bliver gjort det største arbejde for at støtte og motivere til livsstilsændringer.

### **Praktiserende læger**

Som et led i den tidlige indsats er der indledt et samarbejde med de praktiserende læger, da det i langt de fleste tilfælde vil være dem, der ser børnene i alderen 2½ til 6 år, hvor der ingen rutinemæssige undersøgelser er i sundhedstjenesten. En sundhedsplejerske fra Tip Tab Tynde er i færd med at aflægge besøg hos alle praktiserende læger i Ishøj Kommune for at tilbyde, at de kan henvise overvægtige børn i alderen 3-6 år til hende. Hun vil så kontakte familien og tilbyde en række samtaler i hjemmet, som kan støtte familien i de ændringer, der skal til for at holde en sund vægt.

### **Udslusning/samarbejde**

Det har hidtil ikke været muligt at finde ressourcer i Tip Tab Tynde til at følge børnene over i en anden sportsgren, når de ophører med at gå til svømning. Derfor er det dejligt, at der er indledt et samarbejde med DGI om projekt Jump4Fun, som er en rigtig god mulighed for ikke at tabe disse børn. Børnene tilmeldes hold med en træner, der får en særlig uddannelse til at arbejde med overvægtige børn. Desuden er der en kontaktperson, som kan følge barnet de første gange, men som også kontakter forældrene, hvis barnet udebliver. Det tager således både højde for at det kan være svært for overvægtige børn selv at starte i en idrætsklub, og at en af årsagerne til overvægten er manglende vedholdenhed i de gode vaner.

