

STATUSRAPPORT

FOR

TIP TAB TYNDE

Et tilbud til overvægtige børn og deres forældre

SKOLEÅRET 2012-2013

Udarbejdet af børne-ungelæge Tove Billeskov



MEDARBEJDERNE I TIP TAB TYNDE:

Lærer André Christensen (svømmeinstruktør)
Pernille Hæsum Vegge (trænerassistent)
Katja Møhl (trænerassistent)
Lærer Kirsten Schøning (madlavningskursus)
Rinie Rohbrandt (studerende, frivillig medhjælp)
Familieterapeut Winnie Pedersen
Familieterapeut Bjørg Skar
Diætist Camilla Banke Nielsen
Sundhedskoordinator Aynur Deniz
Sundhedsplejerske Liselotte Winsløv
Sundhedsplejerske Lone Mølgård
Børne-ungelæge Tove Billeskov

Forord

Året 2012-2013 var første gang Tip Tab Tynde kom på verdenskortet. Sundhedsplejerske Liselotte Winsløv deltog i en international konference for sygeplejersker i Melbourne maj 2013, hvor hun præsenterede en poster med titlen ”Obese Children – How Can We Help”. Posterens viste dels resultater fra arbejdet i Tip Tab Tynde, dels hvordan der arbejdes med de overvægtige børn og deres familier. Mere om det senere i rapporten.

Året 2012-13 var det første år i længere tid, hvor der har ikke har været udskiftning blandt det professionelle personale, hvilket har givet ro og stabilitet i arbejdet og plads til at konsolidere arbejdsmetoderne. Resultater fra årets arbejde fremgår af rapporten.

Året 2012-13 var starten på et pilotprojekt ”Tidlig Opsporing” (af overvægt), der foregår på 3 skoler. Formålet er dels at finde børn, før de er blevet svært overvægtige, dels at lave en opfølgning, der sikrer, at overvægten ikke får lov at udvikle sig, men at der bliver taget hånd om det i tide, enten ved samtaler i projektet eller ved at henvise til Tip Tab Tynde, Holbæk Hospital, familieværkstedet eller andet. Resultater herfra præsenteres senere i rapporten.

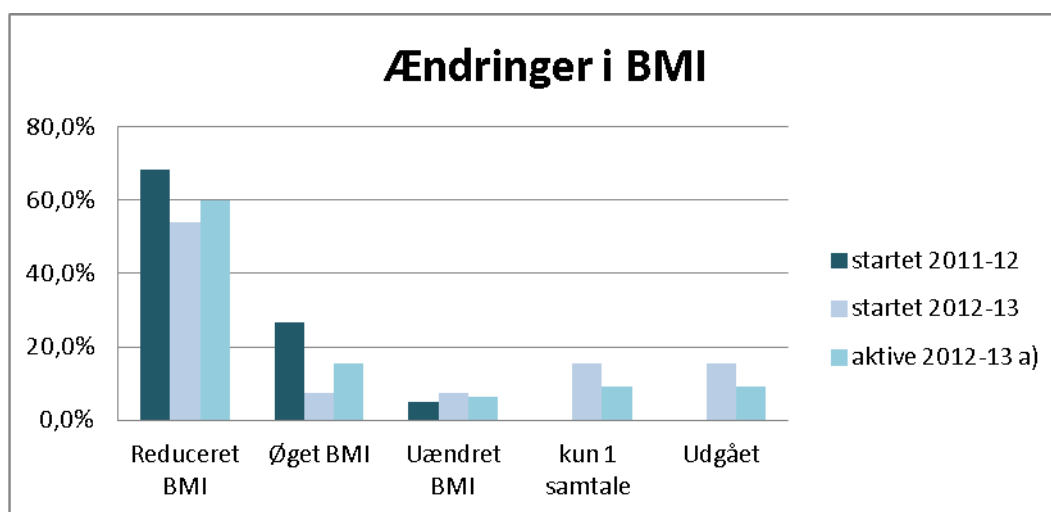
Året 2012-13 har Sundhedsstyrelsen udgivet flere forebyggelsespakker, der enten direkte omhandler eller knytter an til overvægt. Hovedpunkter herfra bliver trukket frem og relateret til det forebyggende arbejde, der foregår i Ishøj Kommune generelt og i Tip Tab Tynde.

RESULTATER

Der er i skoleåret 2012-13 indgået 26 børn og familier i Tip Tab Tynde, hvilket svarer til det forventede antal pr. år (som er 25 børn). 19 børn er fortsat i Tip Tab Tynde fra året før. Heraf er 10 blevet afsluttet i løbet af året, mens 9 fortsætter ind i det kommende år.

Ændring i BMI	Børn startet 2011-12		Børn startet 2012-13		Børn aktive i 2012-13	
	Målt BMI	Alderskorrigeret BMI*	Målt BMI	Alderskorrigeret BMI*	Målt BMI	Alderskorrigeret BMI*
BMI reduceret	6	13	13	14	19	27
BMI øget	11	5	3	2	14	7
BMI uændret	2	1	2	2	4	3
Kun 1 samtale	0	0	4	4	4	4
Udgået	0	0	4	4	4	4
I alt	19	19	26	26	45	45

Tabel 1. Oversigt over, hvordan det er gået for de børn, der har deltaget i Tip Tab Tynde 2012-13



Figur 1. Ændringer i BMI (der er anvendt alderskorrigerede BMI*)
a) Børn aktive i 2012-13, hvoraf 10 er blevet afsluttet i løbet af året

*Alderskorrigerede resultater beregnes fordi BMI stiger med alderen, og der således skal korrigeres for den stigning der skyldes højere alder. Alderskorrektionen har størst effekt for de børn, der har været længe i Tip Tab Tynde, derfor er forskellen på det målte (nominelle) BMI og det korrigerede BMI størst i gruppen startet 2011-12.

DEFINITION AF BMI

Det har længe været et ønske at Sundhedsstyrelsen ville udforme en klar definition af hvilke BMI-værdier (cut-off værdier), der skal ligge til grund for hhv. moderat og svær overvægt. Det er nu endelig sket, sådan at definitionerne følger de internationale værdier. Samtidig har Sundhedsstyrelsen meddelt, at de kurver, hvorpå børnenes højde og vægt samt BMI-værdier plottes ind, skal være kurver der er udarbejdet på grundlag af målinger af danske børn. På disse kurver er indlagt linjer, der viser grænsen for moderat overvægt og svær overvægt ud fra de tidligere danske definitioner og som derfor ikke stemmer overens med de internationale definitioner. Det giver således en pædagogisk udfordring, da indplaceringen på kurverne gerne bruges til at illustrere for forældrene, at børnene ligger for højt på kurven.

I sundhedstjenesten i Ishøj har vi i flere år anvendt de internationale definitioner af overvægt ud fra en tabel, der angiver cut-off værdier for børn i alderen 2 – 18 år. Vi skal altså ikke ændre vores praksis, men savner kurver, der modsvarer de internationale værdier. Sundhedsstyrelsen er ved at udarbejde en vejledning om ”Opsporing af overvægt samt tidlig indsats for børn og unge i skolealderen”. I det høringsudkast, der har været udsendt her i efteråret, var der (endnu) ikke udarbejdet sådanne kurver. Sundhedstjenesten har sammen med andre kommentarer gjort opmærksom på dette problem i det høringssvar, der er sendt til Sundhedsstyrelsen november 2013.

ARBEJDET I TIP TAB TYNDE

Som nævnt i indledningen har der været ro i arbejdet, fordi der ikke har været nogen udskiftning af personale udover at jobbet som trænerassistent ved svømningen er blevet delt mellem to, sådan at de har en dag hver. Det fungerer fint, de er begge meget dygtige svømmere og gode til at tackle børnene, også dem der ikke er trygge ved vandet, når de starter med at gå til svømning.

Madlavningsholdene fungerer fint med et godt samspil mellem de forskellige oplæg og det praktiske arbejde. Diætistens oplæg giver konkret viden om sund og fornuftig hverdagsmad og mængder ud fra et dialogbaseret oplæg. Familieterapeuterne har et oplæg om regler og grænser i familien, som regel med børn og forældre hver for sig, og hvordan man kan efterleve og håndhæve regler og aftaler på en god måde. Fysioterapeuten taler om betydningen af fysisk aktivitet og giver praktiske anvisninger til hvordan familien kan få det ind i dagligdagen, så bevægelse ikke bliver ”en sur pligt” men en god fælles oplevelse i familien. Madlavningsholdet har haft ekstra hjælp af en studerende (Bachelorstuderende på Sundhed og Ernæring, Ankerhus i Sorø)

Blandt de børn, der er startet i 2012-13 har der (endnu) ikke vist sig familier med meget tunge problematikker.

Blandt de 19 børn, som fortsatte fra skoleåret 2011-12, har de 6 haft særlige vanskeligheder. Tre af dem er henvist til Enheden for Overvægt på børneafdelingen på Holbæk Sygehus, en er henvist til familieværkstedet. En af familierne har fået lavet en § 50 undersøgelse, hvorefter barnet blev henvist til julemærkehjem. I en familie er der uoverensstemmelser mellem forældrene og dette har været taget op ved en samtale uden barnet.

AUSTRALIEN

I maj måned 2013 var den ene af sundhedsplejerskerne i Tip Tab Tynde, Liselotte Winsløv, i Melbourne, Australien, som deltager ved den internationale sygeplejerskekonference, ICN, der dette år havde fokus på forebyggelse. Liselotte præsenterede en poster, som dels viste resultaterne fra arbejdet med overvægtige børn og deres familier, dels forklarede hvordan vi arbejder med disse familier, både i billeder og tekst. (Se poster næste side).

Der var meget stor interesse for posteren og mange henvendelser fra folk fra mange forskellige lande. Mange var imponerede over resultaterne, men også meget interesserede i at høre om måden at arbejde med hele familien, hvor der mange steder kun arbejdes med at hjælpe barnet, som så bliver den symptombærende i familien. Det at inddrage hele familien og tale med forældrene om deres store andel og ansvar i forhold til at hjælpe barnet med at tabe sig var noget, mange af deltagerne bemærkede som en god tilgang til problemerne, og en måde til at undgå stigmatisering af barnet. Billederne fra madlavningskurset, hvor børn og forældre står og laver mad sammen, var også noget mange bemærkede. Den individuelle tilgang til familierne, hvor hver familie har sin "nøgle", blev også fremhævet.

Der blev præsenteret en interessant poster fra Hong Kong, som viste en sammenlignende undersøgelse af BMI hos normalvægtige unge, der hhv. spiste og ikke spiste morgenmad. Undersøgelsen viste, at BMI gennemsnitligt lå 1 højere hos dem, der droppede morgenmaden.

Liselotte var på besøg på et nyt og moderne børnehospital, som havde en særlig afdeling for overvægtige børn. Denne afdeling anvendte metoder, der i høj grad lignede vores med en individuel tilgang til familierne og inddragelse af hele familien. Afdelingen anvendte telekommunikation, bl.a. på grund af de store afstande til mange af familierne, men også for nemmere at kunne lave en tæt opfølgning. Det er en ide, vi overvejer at efterligne, sådan at alle samtaler ikke behøver være face to face, men at en telefonopringning også er med til fastholde familien i de gode vaner. Vi planlægger at opretholde korrespondance med denne afdeling for kunne få glæde af deres ekspertise og for at udveksle erfaringer.

TIP TAB TYNDE



**Obese and overweight 6-16 years old school children.
How can we help?**

**Author: Health-visitor Liselotte Winsløv,
Ishøj Kommune Copenhagen DENMARK.**



Info:

Our project started in 2000

Our motivation was the high frequency of overweight school children. We wanted to take an interdisciplinary approach and to involve the parents. It is free of charge for children and parents to participate. The project has always been financed by the municipality and is now a permanent offer.

Method:

We have focus on three elements:

1. Dialogue with the family:
We include the whole family through a dialogue concerning a change of lifestyle. It is crucial that the whole family is motivated for making changes in lifestyle, and that the parents take full responsibility for achieving these changes. We recommend no more than 2-4 steps to begin with, to make the chance of success realistic. A preliminary success is necessary for perseverance. After every conversation we ask the family to share their thoughts and opinions with us. Is the new knowledge useful to them? Which of the possible steps are they going to work with, etc? We try to avoid stigmatizing the overweight children. We work with the parents to make them understand the problem. We want them to view the child as a child with a problem instead of viewing the child as the problem.

2. Taking action:
We do some practical cooking with the whole family, combined with presentations by a dietist, a family therapist and a physical therapist. It is useful to the families to observe how to cook for overweight children and how to involve them, making it their responsibility as well as fun for them. It is constructive to let these families meet others that face the same difficulties with whom they can exchange experiences and form a network. The dietist gives hands on guidance regarding amount of food and contents of meals. The therapist talks with the parents about child rearing and norms, how to say no, when children ask for candy, are they good parents, when they say no, how to handle the child's anger, when they say no. The physical therapist shows the families how to incorporate physical activity in everyday life. The therapist also tells the parents about the physical strain that their child's body is put through because of the overweight.

3. Exercise
We offer free swimming lessons for the children, 2 times a week. This is a good form of exercise for overweight children as they are not burdened by their weight in the water. The children that cannot swim learn it fast and grow fond of this activity.

Conclusion:

What works:

- Involving parents
- Interdisciplinary approach
- theory and practice
- Exercise - the children experience a sense of success and are with other children on equal terms
- Perseverance
- Being proactive (texting or calling them)
- Keeping in touch for a prolonged period of time (1 - 1.5 years)

Children having taken part in Tip-Tab-Tyndé

Tip Tab Tynde	Total	Lost weight	Un- changed	Gained weight	Dropped out
2000-2010	253	49%	9%	21%	21%
2010-2012	45	62%	7%	18%	13%

Table 1. Changes in BMI including the children, who dropped out
BMI is defined by international cut off values for overweight and obesity Reference: Cole T J et al (2000): Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide; international survey. BMJ 320, 1240-43.

Total children	45	100 %
Normal course	29	65 %
Dropped out	6	13 %
Referred to additional support*	10	22 %

Course for 45 children from 2010-2012-

*These children were referred to a dietist, an obesity unit at a hospital or the Family Workshop where they receive additional practical and/or psychological help.



Facts about Ishøj:

Demographics: 21.000 citizens.

34 % of the inhabitants have another ethnic background than Danish. For school children, the number is 54 %. Most of these have, a Turkish or Pakistani background.

26 % of the inhabitants are unemployed and are not enrolled in an education.

14 % of the population only have primary School as their highest level of education.

6 % have a higher education.

There are six schools, of which one is a private school.

Frequency of overweight children at six years (starting school 2011/2012):

25% were overweight - of these 10 % were obese.

16 years (leaving primary school 2011/2012):

26 % were overweight - of these 7 % were obese.

There are more overweight children amongst the group having a different ethnic background than Danish.

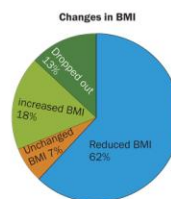


Figure 1. Changes in BMI 2010 - 2012

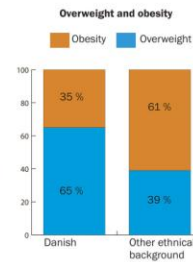


Figure 2. Obesity (2010-2012) according to ethnicity



TIDLIG OPSPORING

Sundhedstjenesten planlagde i 2012-13 et pilotprojekt 'Tidlig Opsporing' på 3 af kommunens skoler, Vibeholmskolen, Vejlebrokskolen og Ådalens Privatskole. Formålet er dels at finde børnene, før de er blevet meget overvægtige, dels at lave en opfølgning, der sikrer, at overvægten ikke får lov at udvikle sig uden der bliver lavet en indsats. Børnene, som findes ved screening eller ved sundhedssamtaler, bliver sammen med deres familie tilbudt et forløb hos skolens sundhedsplejerske med 3 samtaler, fordelt på et halvt år med henblik på vægtstabilisering. Hvis det lykkes at stabilisere barnets vægt overgår det til at følge rutineundersøgelserne.

Tager barnet på tilbydes familien Tip Tab Tynde, julemærkehjem, diætist eller Holbæk/Ringsted Sygehus, afhængig af graden af overvægt og barnets trivsel i øvrigt.

Tager forældrene ikke imod tilbuddet om samtaler hos sundhedsplejersken eller anden støtte bliver der lavet en opfølgning, som afhænger af bekymringsgraden. Er bekymringen ikke så stor følges barnet af skolens sundhedsplejerske. Er der stor bekymring afholdes der et bekymringsmøde med sundhedsplejersken, familierådgiver og evt. børne-ungelægen. Ved bekymringsmødet laves en handleplan, for eksempel med inddragelse af kommunens diætist, evt. egen læge med henblik på screening af begyndende livsstilssygdomme, henvisning til julemærkehjem eller Holbæk Sygehus.

Pilotprojektet startede januar 2013 og fortsætter året ud. I slutningen af året laves en evaluering, der ser på resultaterne, ressourceforbruget samt anvendeligheden af de anvendte registreringskemaer. På hver af de 3 skoler har en sundhedsplejerske været involveret i projektet. Der blev lavet en midtvejsopgørelse sommeren 2013, hvis resultater er vist nedenfor.

	1. SAMTALE	2. SAMTALE	3. SAMTALE
Takket ja	34	26	5
Takket nej/udeblevet	9*	6**	1***
Andet tilbud	8****		
Bekymringsmøde		2	
Fået tilbud (i alt)	51	34	6

Tabel 2. Forløb for børn, som er blevet tilbudt deltagelse i 'Tidlig Opsporing' januar – juli 2013

Det tilbud, familien får, strækker sig over et halvt år, og da starten var januar 2013 har kun ganske få børn nået at gennemføre et helt forløb. Generelt har forældrene været meget positive, når de er blevet tilbudt at deltage i den 'Tidlige Opsporing', enten i forbindelse med en samtale hos sundhedsplejersken eller ved en telefonopringning. Som vi desværre også kender det fra Tip Tab Tynde, kan det være svært at fastholde motivationen, og flere forældre har måttet indkaldes mere end 1 gang til den/de opfølgende samtaler. Nedenfor vises resultaterne hos de børn, der har været til 2. og 3. samtale.

*Disse børn bliver fulgt ved rutineundersøgelser, da de "kun" er moderat overvægtige og trives godt.

**Disse børn var udeblevet ved årets slutning. Yderligere indsats endnu ikke effektueret.

***Dette barn var udeblevet skoleårets slutning. Yderligere indsats endnu ikke effektueret.

****Heraf 3 børn til Tip Tab Tynde, 1 til Fitteen, 1 til Holbæk, 2 til bekymringsmøde

	Børn ved 2. samtale		Børn ved 3. samtale	
	Vægt	BMI	Vægt	BMI
Reduceret	5	14	1	2
Uændret	10	4	1	2
Øget	5	2	3	1
I alt	20	20	5	5

Tabel 3. Resultater for børn, der har deltaget i tilbuddet Tidlig Opsporing

SUNDHEDSSTYRELSENS FOREBYGGELSESPAKKER

Sundhedsstyrelsen har i løbet af 2012 og 2013 udgivet 11 forebyggelsespakker, hvoraf 4 er særligt relevante i denne sammenhæng. Det er de forebyggelsespakker, der omhandler 'Mad og Måltider', 'Fysisk Aktivitet', 'Mental Sundhed' og 'Overvægt'. Forebyggelsespakken om 'Overvægt' anbefaler, i lighed med WHO, at man gennem hele livet bevarer normalvægten, fordi det er så svært at komme af med overvægten, når den først er der. Pakken fortæller at 70 % af unge, der er overvægtige som unge, også er det som voksne og at børn af overvægtige forældre hyppigere udvikler svær overvægt. Der er en tydelig social gradient m.h.t. overvægt, idet andelen af overvægtige 11-15-årige er ca. 4 gange så høj i den laveste socialgruppe sammenlignet med den højeste. Forebyggelsespakken understreger i tråd hermed vigtigheden af og giver anvisninger til hvordan tidlig opsporing iværksættes, bl.a. ved at sundhedstjenesten samarbejder med de praktiserende læger, pædagoger og den kommunale tandpleje. Sundhedstjenesten har som beskrevet lavet en indsats for tidlig opsporing af overvægt i skoler og deltager i et tværfagligt SATS-pulje projekt i fem børnehaver for familier med uhensigtsmæssig sundhedsadfærd, herunder overvægt. Desuden planlægges et møde med de praktiserende læger i Ishøj og Vallensbæk om etablering af et samarbejde om overvægt i førskolealderen.

I forebyggelsespakkerne om 'Mad og Måltider' og 'Fysisk Aktivitet' er hovedbudskabet generel forebyggelse. Anbefalingerne til kommunerne understreger vigtigheden af gode politiske og strukturelle rammer for arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse, at tilgængeligheden har stor betydning, herunder tilgængeligheden af sunde madtilbud og mulighed for inspirerende fysisk aktivitet i skoler og daginstitutioner. Disse arenaer er vigtige, fordi de inddrager alle børn. Der foregår mange tiltag i daginstitutioner, skoler og SFO'er, som er i tråd med anbefalingerne i disse to pakker. Den overordnede politiske ramme for disse tiltag er Ishøj kommunes 'Ernæringsprincipper for børn og unge 0-16 år', hvor principper for både mad og bevægelse er præciseret.

Forebyggelsespakken om 'Mental Sundhed' beskriver hvordan børn, der mistrives, er i større risiko for at udvikle overvægt og at der også her er en social gradient, idet den mentale sundhed stiger med uddannelsesniveaet. Det understreges at skolen har stor betydning fordi at "i skoler kan indsatser til fremme af kognitiv, emotionel og social udvikling, opbygning af sociale fællesskaber og forebyggelse af mobning fremme børns trivsel". Forebyggelsespakken giver anvisning og ideer til, hvad der kan gøres, sådan at børn oplever at mestre i skolen og dermed får bedre muligheder for at gennemføre en uddannelse. Alle skoler i Ishøj har en mobbepolitik som et tiltag for at skabe en tryk skolegang for alle børn og unge. I Tip Tab Tynde er der meget fokus på trivsel hos børn og deres familier.

Referencer:

1. Forebyggelsespakker om Mental sundhed, Fysisk aktivitet, Mad og Måltider, Tobak, Alkohol og Overvægt. www.sst.dk/forebyggelsespakke
Sundhedsstyrelsen 2012 og 2013
2. Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition child overweight and obesity worldwide: International survey. BMJ 2000; 320 (7244):1240
3. C. W. Tam et al., The Open University of Hong Kong 2012: Breakfast consumption and body mass index in adolescents.