

Statusrapport for Tip Tab Tynde

Et tilbud til overvægtige børn og deres forældre

Skoleåret 2017-2018

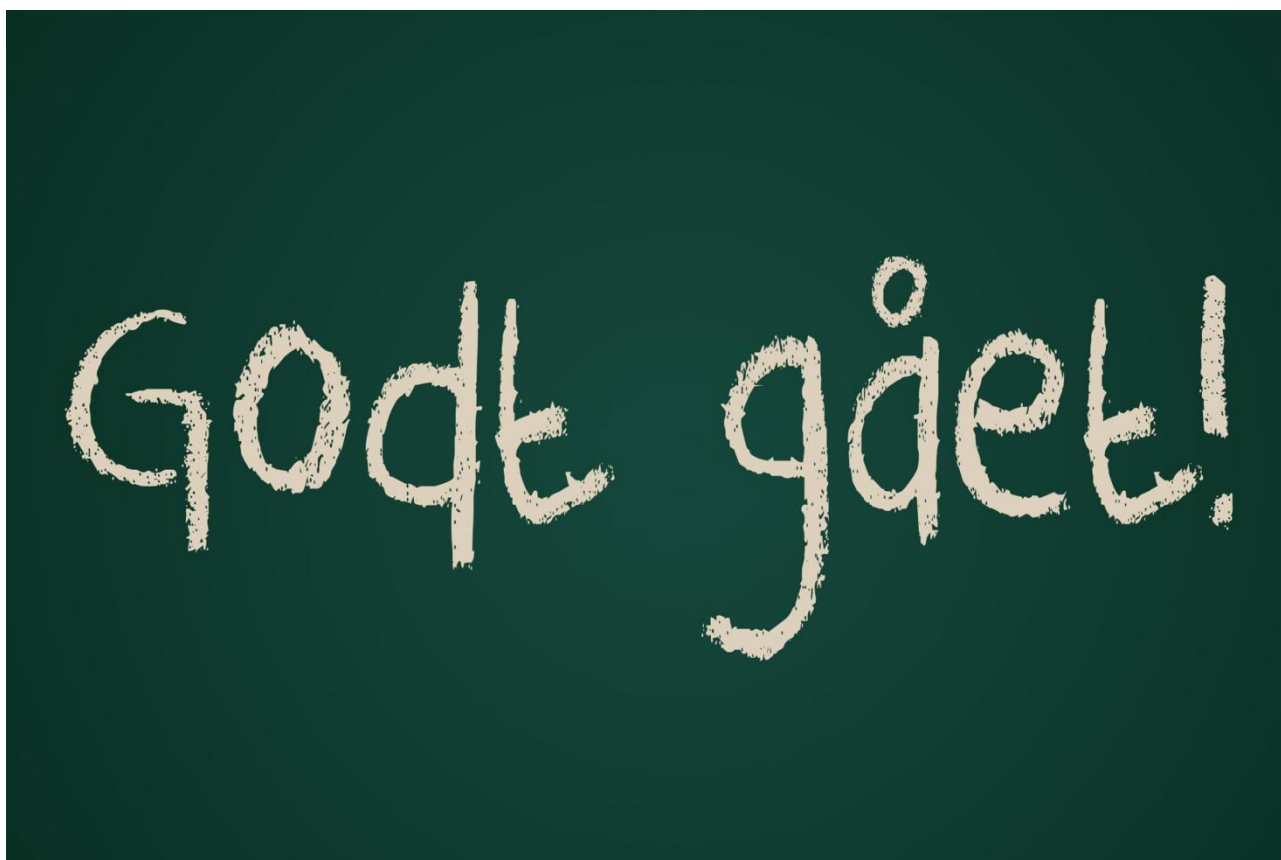


Foto: Colourbox

Rapport udarbejdet af:

Louise Linnet Christensen (udviklingskonsulent) og Liselotte Vinther Winsløw (sundhedsplejerske).

Medarbejderne i Tip Tab Tynde

- Sundhedsplejerske Liselotte Winsløv
- Sundhedsplejerske Lone Mølgård
- Sundhedsplejerske Jacqueline Bennett
- Lærer Kirsten Schøning, hjemkundskabslærer, Vibeholmskolen
- Familieterapeut Winnie Pedersen, familiekonsulent, Ishøjgård
- Familieterapeut Bjørg Skar, familiekonsulent, Ishøjgård
- Diætist Yvonne Hennesser, børneafdelingen, Holbæk Sygehus
- Fysioterapeut Maja Haxen
- Koordinator, svømmehallen, Daniella Kapetanaki

Indhold

Medarbejderne i Tip Tab Tynde	2
Indledning	4
Resultater	4
Særlige fokuspunkter i indsatsområderne for skoleåret 2017-2018.....	5
Svømmeundervisning for børnene	5
Madlavningskursus for hele familien	6
Samtaler hos sundhedsplejerskerne.....	7
Samarbejde med andre faggrupper.....	7
Forældrenes oplevelse af at deltage i indsatsen	8
Et gladere og mere sundhedsbevidst barn	8
Familiens deltagelse i Tip Tab Tynde	8
Støtte og hjælp udefra.....	8
Maden, den store udfordring.....	9
Konklusion	9

Indledning

Denne statusrapport beskriver, hvordan det er gået for de børn der har deltaget i Tip Tab Tynde i 2017-2018, samt samarbejdet omkring indsatsen. I rapporten beskrives både resultater, særlige fokuspunkter for skoleåret 2017-2018, samt forældrenes oplevelse af at være med i Tip Tab Tynde. Til sidst en kort konklusion der opsummerer rapportens pointer.

Resultater

Der er i skoleåret 2017-2018 indgået 27 børn og familier i Tip Tab Tynde. To af disse nystartede børn har kun haft en samtale og en måling af deres vægt og højde, hvilket betyder, at de ikke kan indgå i opgørelsen over BMI ændringer. Nedenfor i tabel 1 ses forløbet og fordelingen af de 65 børn der i år har deltaget i Tip Tab Tynde, hvoraf nogle er gengangere fra de tidligere år.

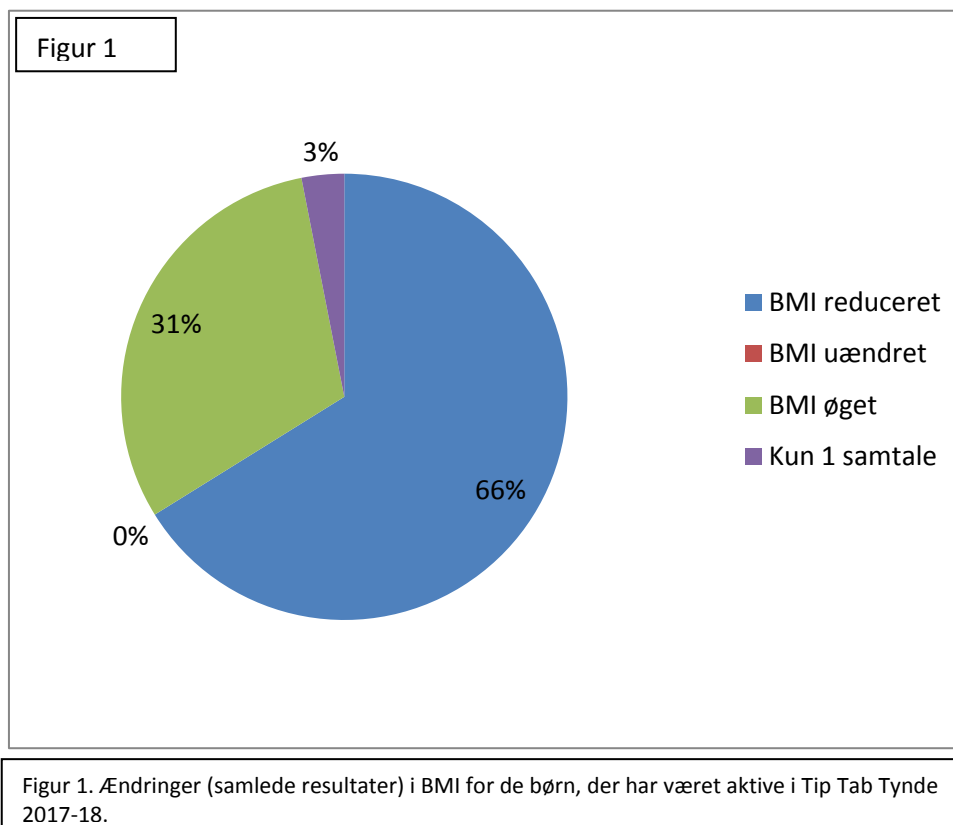
Af de 65 børn der har deltaget i år forsætter 43 ind i det nye år, hvor 22 børn er blevet afsluttet. Et særligt punkt at bemærke er at det største antal børn, hele 27, er startet op siden 2014.

Tabel 1	Børn startet før 2014	Børn startet 2014-15	Børn startet 2015-16	Børn startet 2016-17	Børn startet 2017-18	Samlet
Antal	7*	5	13*	13	27	65
BMI reduceret	71%	60%	69%	69%	63%	66%
BMI uændret	0%	0%	0%	0%	0%	0%
BMI øget	29%	40%	31%	31%	30%	31%
Kun 1 samtale	0%	0%	0%	0%	7%	3%

Tabel 1. Oversigt over ændringer i BMI for børn, der har været aktive i Tip Tab Tynde 2017-2018. 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.

*Et barn yderligere er startet i denne periode, men da barnets data ikke kan findes i systemet, udelades barnet fra at indgå i beregningerne.

Figur 1 nedenfor viser det samlede resultat for ændringer i BMI for de 65 børn der har deltaget i Tip Tab Tynde i skoleåret 2017-2018. Andelen af børn, hvis BMI er blevet reduceret under deres forløb i Tip Tab Tynde, er samlet set 66 procent, dette tal er højere end året før, hvor det lå på 47 procent. 31 procent har øget deres BMI, og 3 procent har kun haft en samtale.



Særlige fokuspunkter i indsatsområderne for skoleåret 2017-2018

Tip Tab Tynde indsatsen består af svømning, madlavningskurser og samtaler hos sundhedsplejersken, i visse tilfælde kan andre samarbejdspartnere også blive inddraget. Disse tiltag skal hjælpe familien med at kunne tilrettelægge bedre vaner for barnet i dagligdag, og på denne måde øges chancen for at børnene taber sig.

Svømmeundervisning for børnene

Vi har fået vores svømmeundervisning tilbage, da renovering i svømmehallen er overstået. Dette gør, at flere af børnene vælger at deltage i Tip Tab Tynde, og kan begrunde det store deltagerantal i år. Det at få adgang til svømmeundervisning er attraktivt for målgruppen i Ishøj Kommune. Svømmeundervisningen blev startet op i august 2017 med fuld dækning af svømmeinstruktører. Der

er svømmeundervisning to gange ugentligt, og børnene er delt op på to hold, hvor hvert hold har 45 minutters træning. Disse to hold kører i forlængelse af hinanden.

De fire instruktører på holdene arbejder i teams af to, og de supplerer hinanden godt. Dette gør at der kommer variation i undervisningen, og at instruktørerne kan dække hinanden ind ved kurser, fridage og sygdom. Samtidig har det resulteret i ganske få aflysninger, hvilket er meget positivt for børnene.

Vores samarbejde med svømmehallens personale er yderst positivt. Eksempelvis fungerer samarbejdet med livredder og instruktøren Rasmus rigtig godt. Rasmus sender lister med afkrydsning af de børn der har deltaget i undervisningen hver måned til sundhedsplejerskerne, som så har mulighed for at følge op og få motiveret de børn, der begynder at møde ustabil op til svømningen.

Ligeledes har instruktørerne udarbejdet mål for undervisningen, hvilket er positivt og brugbart for børnene. Det har virket motiverende, at der hele tiden er nye mål at stræbe efter. Disse mål kan også fremvises til forældrene af sundhedsplejerskerne, hvilket er med til at øge deres opbakning. Vi ser frem til at fortsætte det gode samarbejde med svømmehallen og de dygtige instruktører.

Madlavningskursus for hele familien

Familierne skal deltage på et af de fire madlavningskurser der ligger hvert år. To ligger om foråret, og to ligger om efteråret. Madlavningskurserne består af fire aftener, hvor familierne laver mad og spiser den sammen. Hjemkundskabslærer Kirsten køber ind og rådgiver familierne undervejs omkring madlavningen, og samtidig bliver de vejledt af det fagpersonale der er til stede. To af gangene er det en diætist, én gang en familierådgiver og én gang en fysioterapeut.

Der er i dette år kun blevet afholdt tre af de fire madlavningskurser. Det andet hold måtte aflyses, grundet et frafaldt af deltagere, hvilket resulterede i en overbooking på de resterende hold.

For tiden er det en udfordring at tiltrække nye frivillige hjælpere, og derfor har sundhedsplejerskerne været nødt til at dække madlavningsaftenerne. Det er dog ikke en bæredygtig løsning og der arbejdes p.t. på at finde en anden. Før i tiden har diætiststuderende fra Metropol haft interesse i dette frivillige arbejde, men dette har desværre ændret sig.

Samtaler hos sundhedsplejerskerne

Der er sket en positiv fremgang i, hvor mange af sundhedsplejerskernes samtaler med familierne der bliver gennemført. Dette kan skyldes, at der sendes en sms som påmindelse til familien et døgn før samtalen, så familien kan nå at melde afbud, hvis de er blevet forhindret. Dette gør, at sundhedsplejerskerne ikke venter forgæves og at flere familier møder op til de aftalte samtaler.

Sundhedsplejerskerne oplever positive effekter ved at bruge og udlevere det materiale, som er udarbejdet på overvægtsenheden på Holbæk sygehus i deres vejledning til familierne. Materialet er meget enkelt og illustrerer, hvad de forskellige måltider skal bestå af. Sundhedsplejerskerne sørger også for at holde sig opdateret omkring ny viden om overvægt hos børn, og de bruger dette i deres arbejde.

Samarbejde med andre faggrupper

I de tilfælde hvor der ikke sker positive forandringer for de familier som deltager i Tip Tab Tynde, må der tænkes i nye baner og inddrages andre faggrupper og samarbejdspartnere.

Der kan henvises til træning i Jump4Fun, som barnet har mulighed for at gå til samtidig med deres svømning. En anden mulighed er at henvise barnet til egen læge, som vil kunne henvise til en nærmere udredning med eks. blodprøve, som vil kunne afsløre en evt. somatisk sygdom. Lægen har også mulighed for at henvise til et forløb på overvægtsenheden på Holbæk sygehus og til julemærkehjem. Som noget nyt er der mulighed for at børnene kan få et ophold på det nystartede julemærkehjem i Roskilde, som er lettere for familierne i Ishøj Kommune at komme til, end til det julemærkehjem der ligger i Skælskør. Det forventes derfor at flere vil sige ja til et ophold. Da kapacitet med det ekstra julemærkehjem er steget, er ventetiden kommet ned på tre måneder, hvilket er positivt.

I de tilfælde, hvor barnets overvægt fortsætter eller måske også er stigende, på trods af den indsats der ydes i TTT, bliver der lavet en underretning til StraXen i CBF. Når det sker, er det når overvægten viser sig at være et symptom på sociale og psykologiske udfordringer i familien, som ofte viser sig ved manglende motivation eller forståelse for barnets behov for støtte. Samarbejdet mellem sundhedsplejersker og rådgivere i CBF omkring familier med overvægt, har der i 2018 været fokus på i en arbejdsgruppe, som udmundede i nye retningslinjer og inspiration til hvordan vi kan samarbejde omkring de familier.

Forældrenes oplevelse af at deltage i indsatsen

For at få en fornemmelse for forældrenes oplevelse af indsatsen, har vi har taget fat i fire forældre hvis børn har tabt sig i indsatsen, for at høre hvad der har virket motiverende samt hvilke indflydelse Tip Tab Tynde har haft på deres barn og på hele familien. Nedenfor er relevante citater sat ind under temaer, der gik igen i de enkelte interviews.

Et gladere og mere sundhedsbevidst barn

Flere af forældrene beretter om vægttab og et gladere barn, udsagn som: *"Han har tabt 4,5 kilo siden sommerferien, og det er en sejr for ham"* og *"Det har været helt fantastisk – det var den måde det skulle gøres på. Han har været sindssygt glad efterfølgende"*. Forældrene oplever at deres barn er blevet gladere og har tabt sig, men også at deres barn er blevet mere sundhedsbevidst: *"Det har været 100 procent positivt at være med i Tip Tab Tynde. Hun tabte sig et par kilo og lærte at lave anderledes mad. Hun laver nu en masse af det mad hun lærte fra kurset"*. En anden forældre nævner også at deres dreng *"er blevet bevidst om sunde spisesvaner"*. Derudover er børnene blevet motiveret til at dyrke mere motion: *"Hun kan godt lide at gå i svømmehallen og cykle. Hun løber sommetider, og hun træner hjemme. Der er sket en udvikling på dette område"*. Forældrene oplever, at deres barn dyrker mere motion i dagligdagen.

Familiens deltagelse i Tip Tab Tynde

Flere af familierne har aktivt motiveret deres barn i deltagelsen af Tip Tab Tynde: *"Det har fungeret sindssygt godt. Vores søn var motiveret, og vi har været motiveret for at hjælpe"* og *"Det var tidskrævende med svømning to gange om ugen. Det at få lagt motion ind i hverdagen. Men det har været det hele værd"*. Eksempelvis gik de i en enkelt ind og sørgede for at dyrke mere motion sammen, eksempelvis gik faren med drengen til svømning *"Faren gik med, og de svømmede sammen efter svømning. Vi sørgede for at gøre tingene sammen. Han skulle ikke stå alene"*. Flere af familierne beskriver også hvordan sundhed er begyndt at spille en større rolle: *"Familien går mere op i hvad der er sundt"* og *"Vi har lavet om på vores spisevaner. Før drak vi f.eks. sodavand til maden"*.

Støtte og hjælp udefra

Det fremhæves af forældrene, hvordan det at få hjælp udefra har stor betydning: *"Familien var godt klar over hvad der skulle til, men det var også godt at få andre udefra til at banke det ind hovederne. De kom med nogle nemme løsninger"*. Især hjælpen fra sundhedsplejerskerne har været en motiverende faktor og har fungeret som en god støtte: *"Han blev motiveret af*

sundhedsplejersken. Hun roste han til skyerne. Det havde en god virkning at hun holdt øje med ham og gik ind i det. Han kæmpede for det” og ”Det var vigtigt for ham at komme op til sundhedsplejersken – hendes ord blev vægtet mere gældende”. Det er tydeligt hvilken effekt samtalerne med sundhedsplejerskerne kan have på børnene. Samtidig beskriver forældre, hvordan det er en hjælp, at der er nogle klare rammer for, hvad der er sund mad: ”Det var godt at madportionerne var illustreret for ham”. Det bidrager positivt, at sundhedsplejerskerne giver råd til, hvornår barnet har fået nok og det rigtige at spise.

Maden, den store udfordring

Det er tydeligt, at familierne har kæmpet for at lave deres madvaner om: ”Man skal tænke over maden hele tiden” og ”Det var en udfordring det med madportionerne – at få lavet hans tankegang om”. En af de ting der har hjulpet her, har været madlavningskurset: ”Madlavningskurset var godt i forhold til, hvad man skal finde på at lave, vi fik nogle gode tips og tricks”. Til trods for det potentiale der ligger i madlavningskurset, beskriver flere af forældrene, at de ikke følte sig helt motiverede til at møde op, da de oplevede at mange af de andre familier faldt fra undervejs. En forklaring på dette kan være, at familierne ikke har mulighed for at få passet de mindre søskende, som de ikke ønsker at tage med om aftenen, selvom det er en mulighed. En anden forældre nævner at: ”Man skal kun tage de folk med der har lyst til det. Mange af familierne havde fået besked om, at de skulle være med”. Det, at nogle familier ikke opleves at være motiverende til at deltage på kursus, ødelægger oplevelsen for andre positivt indstillede familier. Der vil blive arbejdet på at gøre madlavningskurserne mere attraktive for at øge deltagelsen til holdene.

Konklusion

I året 2017-2018 deltog 65 børn i Tip Tab Tynde. Andelen af børn der har reduceret deres vægt under deres forløb i Tip Tab Tynde er samlet set 66 procent. 33 procent har øget deres vægt og 3 procent har kun haft en samtale.

Et stort antal børn er startet op i dette skoleår, hvilket kan forklares med at renoveringen af svømmehallen er slut, og det derfor er muligt for børnene igen at få tilbudt svømmeundervisning, hvilket er meget populært. Svømmeundervisning fungerer godt og der er god variation og velfungerende fastsatte mål.

Sundhedsplejerskerne oplever også fremgang i hvor mange af familierne der kommer til deres samtale, hvilket giver en bedre kontinuitet. Dette kan begrundes med, at der sendes en sms som påmindelse 24 timer før det forventes at familien skal komme. Madlavningskurserne kører godt,

dog er der udfordringer i forhold til antal deltagere og frivillige hjælpere, og derfor vil der blive arbejdet på at gøre madlavningskurserne mere attraktive. I forhold til samarbejdet med samarbejdspartnere forventer vi, at det, at det nye julemærkehjem i Roskilde er lettere tilgængeligt vil gøre, at flere forældre vil acceptere dette tilbud, når der er behov for det.

Forældre, hvis børn har tabt sig i indsatsen, er meget positivt indstillet overfor mange elementer i indsatsen, og værdsætter den hjælp de har fået udefra. De oplever, at de har fået et gladere og mere sundt barn, og de værdsætter adgangen til svømning, samtalerne med engagerede sundhedsplejersker og den viden de har fået på madlavningsholdene. Det sted, hvor de oplever et forbedringspotentiale, er i forhold madlavningsholdene, hvor mange familier falder fra, hvilket også er med til at sænke motivationen hos de andre familier.