

STATUSRAPPORT

FOR

TIP TAB TYNDE

Et tilbud til overvægtige børn og deres forældre

SKOLEÅRET 2015-2016

Udarbejdet af børne-ungelæge Tove Billeskov



MEDARBEJDERNE I TIP TAB TYNDE:

Lærer Kirsten Schøning, hjemkundskabslærer, Vibeholmskolen
Familieterapeut Winnie Pedersen, familiekonsulent, Ishøjgård
Familieterapeut Bjørg Skar, familiekonsulent, Ishøjgård
Diætist Yvonne Hennesser, børneafdelingen, Holbæk Sygehus
Fysioterapeut Ditte Storm Hansen, Kirkebækskolen
Sundhedsplejerske Liselotte Winsløv
Sundhedsplejerske Lone Mølgård
Sundhedsplejerske Jacqueline Bennett
Koordinator, svømmehallen, Daniella Kapetanaki
Børne-ungelæge Tove Billeskov

Forord

Det er nu knap 2 år siden, at der skete en opnormering af Tip Tab Tynde, som betød at antallet af sundhedsplejersketimer blev øget fra 10 til 15 timer pr uge, fordelt på 3 sundhedsplejersker. De ”nye” 5 timer blev tildelt sundhedsplejersken på Strandgårdskolen, som derfor primært har samtaler med børn, der går på Strandgårdskolen, og deres familier. Da en tredjedel af de børn, der deltog i Tip Tab Tynde ved afslutningen af skoleåret 2015-16, kom fra Strandgårdskolen, synes det at have været en rigtig beslutning at placere en satellit der. Desuden er der flere overvægtige børn på Strandgårdskolen end på de andre skoler. Ved indskolingen i 2015-16 var der samlet set 18 % overvægtige børn i Ishøj Kommune, mens der var 35,7 % på Strandgårdskolen.

Opnormeringen har ikke kun betydet, at flere børn har kunnet starte i Tip Tab Tynde, men i høj grad også, at børnene og deres familier har kunnet tilbydes flere samtaler og længere forløb i Tip Tab Tynde, med gode resultater til følge.

I skoleåret 2014-15 fik flere af medarbejderne i Tip Tab Tynde mulighed for en faglig opkvalificering. Det synes at have givet et godt afkast, idet resultaterne for de børn, der er startet i skoleåret 2015-16 er de hidtil bedste: 78 % af børnene har reduceret deres overvægt.

For at få det fulde udbytte af den faglige opkvalificering, afholdt Sundhedstjenesten i efteråret 2015 en temaformiddag om overvægt. Her blev der lavet oplæg med highlights fra efteruddannelsen på Holbæk Sygehus og fedmekonferencen i London, samt gennemgået retningslinjer og erfaringer fra arbejdet med overvægtige børn og deres familier.

Ved fedmekonferencen i London, som tre af medarbejderne i Tip Tab Tynde deltog i april 2015, fremlagde en oplægsholder fra USA en app til brug for arbejdet med overvægtige børn og unge. Denne ide blev vi i Tip Tab Tynde ret optaget af og har efterfølgende taget kontakt til to steder i Danmark, som arbejder med at udvikle apps indenfor sundhedsområdet. Vi håber således stadig at kunne nå frem til at anvende en sådan app i vores arbejde med overvægtige børn og unge.

I skoleåret 2015-16 blev der i 2 idrætsforeninger i Ishøj Kommune oprettet hold for overvægtige børn, kaldt Jump4fun. Det har været en stor succes og flere børn fra Tip Tab Tynde har deltaget på holdene, enten som supplement til Tip Tab Tynde eller ved udslusningen fra Tip Tab Tynde.

I foråret 2016 blev Tip Tab Tynde kontaktet af svømmehallen, som tilbød et samarbejde, hvor svømmehallens personale ville stå for svømmeundervisningen i Tip Tab Tynde. I lyset af de store udfordringer, der har været med at finde og fastholde svømmeinstruktører, var det et kærkomment forslag. Imidlertid blev svømmehallens lukning i 8 måneder hurtigt herefter en kendsgerning, som gav nye udfordringer i forhold til at tilbyde motion til børnene i Tip Tab Tynde. Løsningen er blevet, at børnene kan deltage på Jump4fun holdene, så de stadig har mulighed for bevægelse 2 gange om ugen.

Udeblivelser fra både samtaler og madlavningskurser er et vedvarende problem. For at bruge ressourcerne på de mest motiverede familier, besluttede vi sidste år at stramme lidt op i forhold til at udskrive familierne af Tip Tab Tynde efter flere udeblivelser, dog afhængigt af, hvor bekymrede vi var for barnet. Det var et håb, at oprettelsen af en satellit på Strandgårdskolen samt muligheden for at sende påmindelser pr sms ville reducere problemet, men der har ikke været nogen tydelig ændring. Det er tilsyneladende en udfordring vi må leve med.

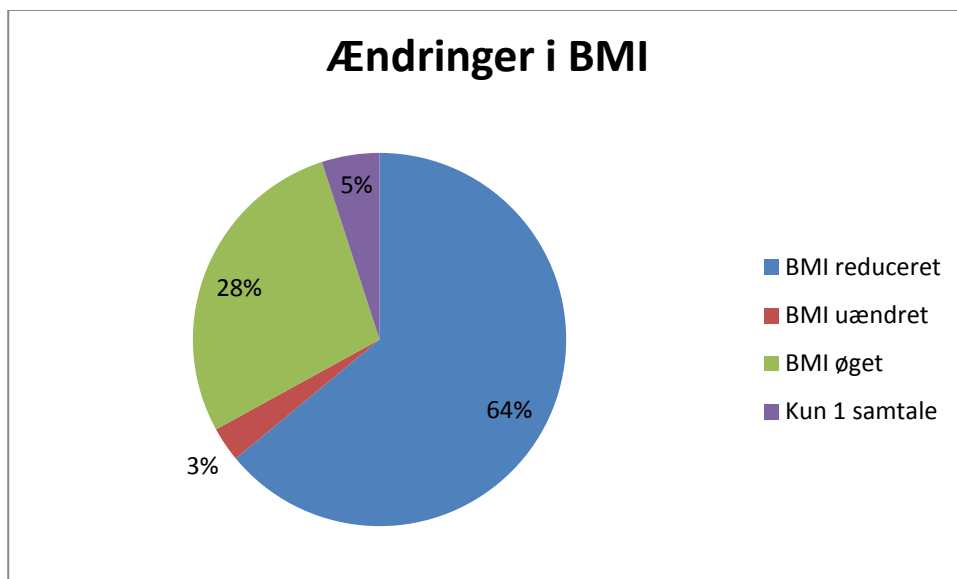
RESULTATER

Der er i skoleåret 2015-16 indgået 28 børn og familier i Tip Tab Tynde. Heraf er tre udgået, fordi de flere gange er udeblevet fra samtaler eller ikke har reageret på opringninger eller sms'er. Alle tre børn har dog reduceret deres BMI, mens de har gået i Tip Tab Tynde. Så selv om familien ikke har formået at komme så tit, som vi kunne ønske, har der alligevel været en effekt på barnets overvægt. To børn er startet så sent på året, at de kun har nået én samtale, og derfor kan ændring i BMI ikke registreres.

Nedenfor i tabel 1 ses forløbet for de 72 børn, der har deltaget i Tip Tab Tynde i skoleåret 2015-16. 42 af børnene fortsætter ind i næste skoleår; 30 er blevet afsluttet i løbet af året.

	Børn startet 2012-13	Børn startet 2013-14	Børn startet 2014-15	Børn startet 2015-16	Samlet
Antal	6	16	22	28	72
BMI reduceret	33 %	44 %	68 %	78 %	64 %
BMI uændret	0	6 %	0	4 %	3 %
BMI øget	67 %	50 %	23 %	11 %	28 %
Kun 1 samtale	0	0	9 %	7 %	5 %

Tabel 1. Oversigt over ændringer i BMI* for børn, der har været aktive i Tip Tab Tynde 2015-16



Figur 1. Ændringer (samlede resultater) i BMI* for de børn, der har været aktive i Tip Tab Tynde 2015-16

*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.

Deltagerne i Tip Tab Tynde

Det ses af tabellen ovenfor, at nogle børn har været fulgt meget længe, nogle helt tilbage fra 2012. De 6 børn, der startede i 2012, fortsætter alle ind i næste skoleår. Det er børn, der har særlige vanskeligheder og derfor ikke har kunnet afsluttes. Det gælder for mange børn, at der er andre problemer i familien end overvægt. 18 ud af de 72 børn har været henvist til julemærkehjem, Enheden for Overvægt på Holbæk sygehus, børnelæge eller familieværksted.

Det er en styrke ved Tip Tab Tynde, at vi når mange af de familier, der socialt set ligger i den tunge ende. 80 % af deltagerne er af anden etnisk herkomst. Set i lyset af, at 60 % af de børn, der bliver født, er af anden etnisk herkomst, tiltrækker Tip Tab Tynde mange tosprogede familier, som ellers ofte kan være svære at nå. Ligeledes er 65 % af børnene svært overvægtige, når de indgår i Tip Tab Tynde, og tilhører derfor en udsat gruppe. Børn af overvægtige forældre tilhører også en særlig risikogruppe. Undersøgelser har vist, at et barn er i særlig stor risiko for at blive overvægtigt, når moderen er overvægtig, mens faderens vægtstatus ikke er så afgørende. 67 % af mødre er overvægtige (41/61).

Der findes naturligvis også ressourcestærke familier i Tip Tab Tynde, hvor hele familien har ændret vaner og har tabt sig, hvor børn er gået fra svær overvægt til overvægt eller blevet normalvægtige, og hvor nye, gode vaner hurtigt er blevet integreret i familierne, så de ikke har haft brug for særlig mange samtaler.

Der er lidt flere piger (57 %) end drenge i Tip Tab Tynde.

Børnene i Tip Tab Tynde kommer fra alle skoler i Ishøj, dog som nævnt flest fra Strandgårdskolen. Enkelte børn går på privatskoler udenfor Ishøj Kommune. Nedenfor ses en oversigt over, hvilke skoler børnene kommer fra.

Skole	Strandgård	Vibeholm	Ådalen	Gildbro	Ishøj	Vejlebro	Privatskole
Antal	24	13	4	14	1	11	5

Tabel 2. Oversigt over hvilke skoler, børnene i Tip Tab Tynde kommer fra

Arbejdet med overvægtige børn.

Der var ved indskolingen i 2015-2016 18 % overvægtige børn, heraf var 5,5 % svært overvægtige, og 12,5 % moderat overvægtige.

Det betyder, at de sundhedsplejersker, der ikke er med i Tip Tab Tynde, også ser mange overvægtige børn. Derfor har sundhedstjenesten udarbejdet retningslinjer for opsporing af overvægt og tidlig indsats for skolebørn.

Flere sundhedsplejersker har efterspurgt både mere viden om overvægt og guidelines for forældrerådgivningen. Derfor blev der i skoleåret 2015-16 afholdt en temaformiddag om overvægt. Tiden blev brugt til at viderebringe den viden, der var indhentet fra hhv. en international konference i London og fra et kursus hos Enheden for overvægt på Holbæk Sygehus. Der bliver på den måde hele tiden bygget en større grundviden op, som sundhedsplejerskerne kan trække på alt afhængig af, hvilken særlig problematik, der gør sig gældende, det være sig af såvel fysisk som psykisk karakter.

Dernæst gennemgik sundhedsplejerskerne fra Tip Tab Tynde den guide til samtalen, som de bruger som udgangspunkt for især den første grundige samtale, og erfaringer fra og ideer til arbejdet med overvægtige børn og deres familier blev gennemgået og diskuteret.

Noget af det, der har ændret sig over tid, og som er en af årsagerne til at så mange familier opnår gode resultater, er måden at anskue overvægtsproblematikken på. Tidligere var rådgivningen overvejende faktuel - hvad er godt at spise, hvor meget, hvor tit etc. Der gives stadig en konkret vejledning, men nu ses overvægten i langt højere grad som et symptom på noget, der ikke fungerer i familien. Der spørges ind og lyttes til, hvordan familien trives og hvad de selv tænker kunne være årsagen til, at barnet spiser så meget, og derudfra tilrettelægges rådgivning om ændringer. Kunsten er at finde nøglen til hver familie.

Det bliver nu understreget, at det at holde en sund vægt er et livsvarigt forløb, ikke noget der lige overstås. Et oplæg i London gjorde os meget opmærksomme på, at mange børn har så stor en afhængighed af sukker og snacks, at det faktisk kan sidestilles med nikotinafhængighed. I Denne "afvænningsperiode" er det væsentligt, at der omlægges til gode og mættende måltider og et sundt og naturligt spisemønster. Det kræver stor støtte, hvorfor samtalerne i starten ligger med ret korte intervaller, for derefter at ligge med ca. 3 måneders intervaller og være af kortere varighed.

En væsentlig del af rådgivningen omhandler også fysisk aktivitet i hverdagen. Det er et globalt problem, at børn sidder så meget stille, fordi leg nu til dags ofte foregår stillesiddende med forskellige former for elektronik. Der rådgives om, at en time med TV, I-pad, telefon etc. skal efterfølges af en times fysisk aktivitet. Det drøftes, hvordan der kan komme mere aktivitet ind i hverdagen, f. eks. i forbindelse med transport, sådan at barn og familie går eller cykler til skole, til fritidsaktiviteter med mere. Desuden opfordres til fælles aktiviteter i weekenderne for hele familien, sådan at ansvaret ikke kun ligger hos barnet. Undersøgelser har vist, at forældrenes aktivitetsniveau smitter af på børnene, så forældrene skal være gode rollemodeller.

Der anvendes så vidt muligt "lokal" arbejdskraft i Tip Tab Tynde fra CBF og CDS. På den måde udnyttes de lokale kompetencer og deres kendskab til familier med lignende problematikker.

Den gennemsnitlige omkostning pr. barn pr. år er 3.500 kroner.

App til hjælp for overvægtige børn og unge

For at skaffe os mere viden om muligheden for at kunne anvende en app i stil med den, der blev præsenteret på konferencen i London, undersøgte vi, hvem der her i landet arbejder med at udvikle apps indenfor sundhedsverdenen. Det bragte os i kontakt med Pernille Castensø-Seidenfaden, som er læge og ph.d. studerende på Børne- og ungeafdelingen, Nordsjællands Hospital, Hillerød. Pernille arbejder i sin ph.d. med at udvikle en app til brug for unge med diabetes. Selv om det er forskellige problematikker, fik vi på vores møde med hende meget viden om, hvordan arbejdet med en app kan gribes an helt fra grunden af, og hvilke muligheder den indeholder. Hun samarbejder bl.a. med firmaet Mobile Fitness, som har udviklet forskellige apps inden for sundhedsområdet, inklusive overvægt. Dem har vi også henvendt os til, og der er aftalt et møde med Mobile Fitness i september måned, hvor vi får demonstreret, hvordan deres app til børn og unge med overvægt fungerer. Dernæst må vi se, om der kunne være en mulighed for at udvikle en app designet til børn og unge i Ishøj.

Udeblivelser

Det er et almindeligt problem, også i hospitalsverdenen, at mange udebliver fra aftaler. Det er en kilde til frustration, fordi det både bevirker tidsspilde og vanskeliggør fastholdelsen af familierne i deres forløb i Tip Tab Tynde. Der sker altid en individuel vurdering af, hvor mange tilbud om en ny samtale, en familie skal tilbydes, fordi der kan være særlige årsager og periodevist manglende overskud hos familien. Men efter 2-3 udeblivelser vil familien sædvanligvis få et brev med besked om, at de ikke længere er med i Tip Tab Tynde og at barnet derfor heller ikke længere kan gå til svømning. Samtidig får de at vide, at de altid er velkomne tilbage. Og det er sket flere gange, at en familie efter et par år er vendt tilbage og har fået et godt forløb i anden omgang.

Motionstilbud

Svømning er en meget populær sportsgren blandt overvægtige. Børnene føler sig ikke så tunge i vandet, så det er en god måde at komme i gang med at bevæge sig. Det har desværre været svært at finde stabile svømmeinstruktører, bl.a. fordi instruktørerne har været unge gymnasieelever, som har travlt og ofte flytter, når de begynder at studere. I foråret fik vi en henvendelse fra svømmehallen, som gerne ville stå for undervisningen. Det var vi glade for, men nåede kun lige at etablere samarbejdet, før svømmehallen lukkede i starten af juni.

Jump4fun er et samarbejde mellem DGI, julemærkehjemmene og flere hospitaler på Sjælland om at lave gode idrætstilbud til overvægtige børn. I skoleåret 2015-16 har Ishøj Kommune etableret et samarbejde med Jump4fun, og både gymnastikforeningen og badmintonklubben har oprettet et hold, hvor trænerne får en særlig uddannelse til at arbejde med overvægtige børn.

Det har været en god mulighed at kunne henvise til Jump4fun, og de børn, der er startet i Jump4fun har syntes, at det er rigtig sjovt. Sundhedstjenesten har opfordret overvægtige, som ikke er med i Tip Tab Tynde, til at melde sig til Jump4fun. Det kan både være børn, som kommer til samtaler sammen med deres forældre hos sundhedsplejersken på deres skole, eller overvægtige børn, som har svært ved at finde en fritidsaktivitet. Her kan kontaktpersonen i Jump4fun hjælpe med at følge børnene de første par gange. For børn i Tip Tab Tynde kan Jump4fun være et supplement eller en udslusningsmulighed.

Efter det er blevet besluttet at forlænge aftalen med Jump4fun mindst et år endnu, er der med hjælp fra projektlederen i Jump4fun ved at blive udarbejdet en aftale med de to idrætsklubber om, hvordan Tip Tab Tynde børnene kan deltage på holdene, mens svømmehallen er lukket.

September 2016