

Statusrapport for Tip Tab Tynde

Et tilbud til overvægtige børn og deres forældre

Skoleåret 2018-2019

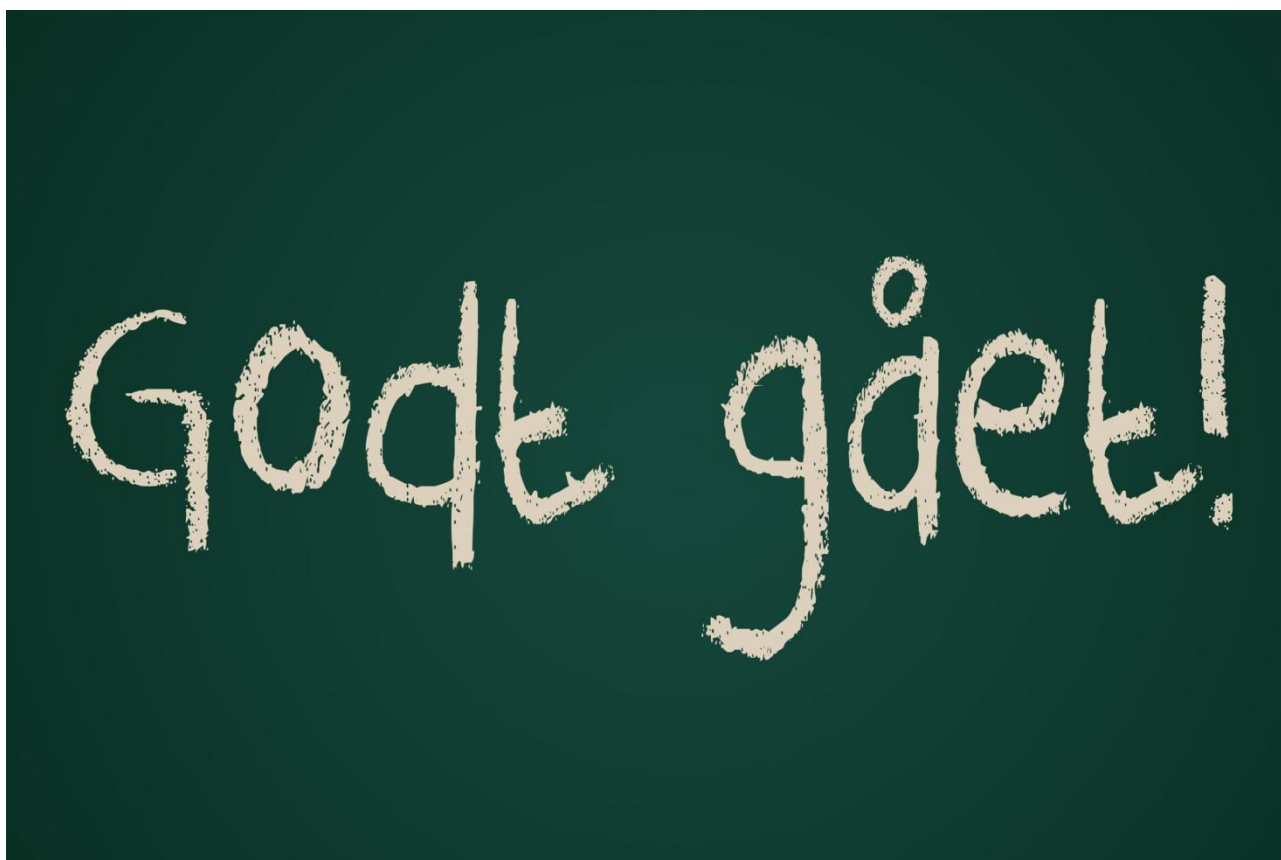


Foto: Colourbox

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 (stoppet juni 2019)
- Familieterapeut Winnie Pedersen, familiekonsulent, Ishøjgård (stoppet Juni 2019)
- Familieterapeut Bjørg Skar, familiekonsulent, Ishøjgård (stoppet juni 2019)
- Diætist Yvonne Hennesser
- Fysioterapeut Maja Haxen (stoppet juni2019)
- Koordinator, svømmehallen, Daniella Kapetanaki
- Svømmetræner Rasmus Hansen
- Socialpædagog Heidi Slos
- Kantineleder Susanne Wad

Indholdfortegnelse

Medarbejderne i Tip Tab Tynde	2
Indledning.....	4
Resultater	4
Særlige fokuspunkter i indsatsområderne for skoleåret 2018-2019	5
Svømmeundervisning for børnene.....	5
Madlavningskursus for hele familien	6
Samtaler hos sundhedsplejerskerne	7
Samarbejde med andre faggrupper	7
Opsummering.....	8
Bilag 1 Velkomstbrev til TIP TAB TYNDE SVØMNING	9
Bilag 2 Målsætninger for svømmeholdene	10

Indledning

Denne statusrapport beskriver, hvordan det er gået for de børn, der har deltaget i Tip Tab Tynde i 2018-2019, samt samarbejdet omkring indsatsen. I rapporten beskrives både resultater og særlige fokuspunkter for skoleåret 2018-2019. Til sidst er der en kort konklusion, der opsummerer rapportens pointer.

Resultater

Der er i skoleåret 2018-2019 startet 22 nye børn og familier i Tip Tab Tynde. 5 af disse nystartede børn (23 %) har kun haft én samtale og én 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 57 børn, der i år har deltaget i Tip Tab Tynde, hvoraf nogle er gengangere fra de tidligere år.

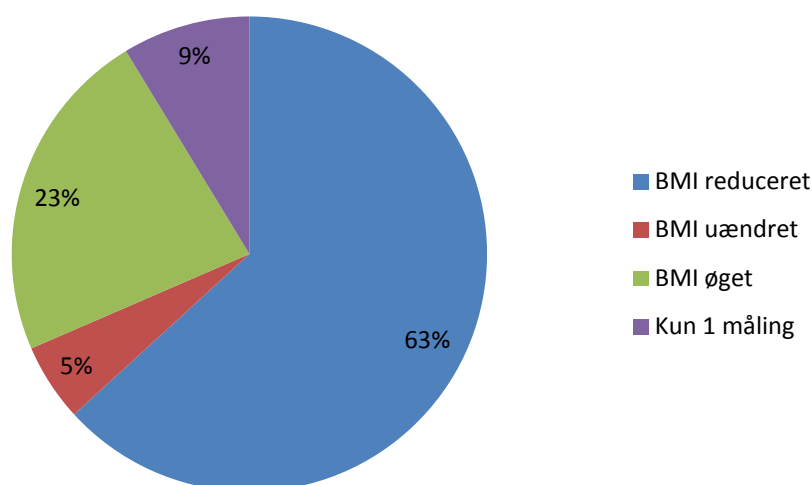
Af de 57 børn der har deltaget i år forsætter 37 ind i det nye år, hvor 20 børn er blevet afsluttet.

Tabel 1	Børn startet før 2015	Børn startet 2015-16	Børn startet 2016-17	Børn startet 2017-18	Børn startet 2018-19	Samlet
Antal	4	5	7	19	22	57
BMI reduceret	50%	80%	57%	74%	55%	63%
BMI uændret					14%	5%
BMI øget	50%	20%	43%	26%	9%	23%
Kun 1 måling					23%	9%

Tabel 1. Oversigt over ændringer i BMI for børn, der har været aktive i Tip Tab Tynde 2018-2019. 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.

Figur 1 nedenfor viser det samlede resultat for ændringer i BMI, for de 57 børn der har deltaget i Tip Tab Tynde i skoleåret 2018-2019. Andelen af børn, hvis BMI er blevet reduceret under deres forløb i Tip Tab Tynde, er samlet set 63 %. Dette tal ligger næste ligeså højt som sidste år, hvor det lå på 66 %. 23 % af børnene har øget deres BMI, og 5 % af børnene har en uændret BMI. Ligeledes har 9 % af de deltagende børn kun haft én samtale, og det kan dermed ikke vurderes, om de har reduceret eller øget deres vægt i projektet.

Figur 1



Figur 1. Ændringer (samlede resultater) i BMI for de børn, der har været aktive i Tip Tab Tynde 2018-2019.

Særlige fokuspunkter i indsatsområderne for skoleåret 2018-2019

Tip Tab Tynde indsatsen består af svømning, madlavningskurser og samtaler hos sundhedsplejersken, og 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

Vores samarbejde med svømmehallen omkring svømmeundervisningen er stadig velfungerende. 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 tre instruktører på holdene arbejder i teams af to, og de supplerer hinanden godt. Dette gør, at der kommer en 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. Instruktørerne har lavet et flot velkomstbrev til svømmeholdene, hvor det står beskrevet, hvem der underviser, der er informationer om adgang til svømmehallen og der er tydelige målsætninger (Bilag 1: Velkomstbrev til TIP TAB TYNDE SVØMNING).

Samarbejdet med svømmehallens personale er yderst positivt, og samarbejdet med livredder og instruktøren Rasmus fungerer rigtig godt. Rasmus sender hver måned lister med afkrydsning af de børn, der har deltaget i undervisningen hver måned til sundhedsplejerskerne, som dermed har mulighed for at følge op og få motiveret de børn, hvis fremmøde er ustabil.

Ligeledes har instruktørerne udarbejdet mål for undervisningen. Disse mål er mere detaljeret beskrevet i år (Bilag 2 Målsætninger for svømmeholdene). Det virker motiverende, at der hele tiden er nye mål at stræbe efter. Målene kan fremvises til forældrene af sundhedsplejerskerne, hvilket kan gøre, at forældrenes opbakning øges, da det gøres tydeligt for dem, at deres barn både kan lære at svømme men samtidig også kan tabe sig. Vi ser frem til at fortsætte det gode samarbejde med svømmehallen og de dygtige instruktører.

Madlavningskursus for hele familien

Som omtalt i sidste års rapport, har vi været nødt til at se på organiseringen af madlavningskurserne, og der er derfor blevet udarbejdet en ny model.

Vi har haft en periode, hvor familierne ikke har mødt stabilt op på holdene, hvilket både var u hensigtsmæssigt og for dyrt. Derfor er der blevet reduceret i antallet af undervisere. Vi har sagt farvel til Kirsten Schønning, som er lærer på Vibeholmskolen, som har været med fra starten af i Tip Tab Tynde, og som har gjort et stort stykke arbejde i gennem årene. Ligeledes har vi valgt ikke at have familierådgivere og fysioterapeut med mere som undervisere. Vi har valgt, at diætisten er med en aften som underviser.

Da mange af vores familier er tilknyttet Strandgårdsskolen, har vi valgt at flytte kurset til Strandgårdsskolen. En anden god grund til at flytte madlavningsholdet er, at vi har ansat to medarbejdere fra Strandgårdsskolen til at varetage kurserne. De to ansatte, Susanne og Heidi, har i flere år ønsket at være en del af Tip Tab Tynde, og da beslutningen om nytænkning var nødvendig, faldt det naturligt at starte et samarbejde op med dem.

Heidi er uddannet socialpædagog og arbejder i en gruppeordningsklasse på Strandgårdsskolen. Hun har ligeledes en relevant kostuddannelse. Susanne er uddannet økonoma og arbejder i Strandgårdsskolens kantine og har relevant uddannelse inden for sund mad.

Der er blevet lavet et nyt velkomstbrev til de nye madlavningshold, som udleveres til deltagerne på madlavningsholdene. Familierne skal stadig deltage på ét af de fire madlavningskurser, der ligger

hvert år. Her ligger to om foråret og to om efteråret. Der er blevet reduceret i antallet af madlavningskurser, så det kun afholdes tre aftener i stedet for fire. Det første kursus efter den nye model har lige været afholdt, og det var en succes. I løbet af skoleåret 2018-2019 har der været afholdt tre kurser med svingende fremmøde.

Samtaler hos sundhedsplejerskerne

Samtalerne hos sundhedsplejersker foregår på samme måde som før. Der er stadig en god fremmødeprocent, hvilket sikkert skyldes, at der sendes en sms til familierne dagen før, de skal til møde. Der er derfor ganske få aftaler, hvor familien ikke dukker op.

Sundhedsplejerskerne oplever stadig 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. Materialet er lige blevet revideret, så der kommer hele tiden nye input. Sundhedsplejerskerne sørger også for at holde sig opdateret omkring ny viden om overvægt både nationalt og internationalt.

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 eventuel somatisk sygdom.

Som noget nyt har sundhedsplejersker nu mulighed for at henvise familier og børn direkte til Holbæk sygehus overvægtsenhed, hvor de i større grad kan undersøge og hjælpe barnet og familien til vægttab. Dette skulle før i tiden gå igennem egen læge. Hvis børnene skal på Julemærkehjem, skal det stadig gå igennem egen læge. Som omtalt sidste år er Julemærkehjemmet i Roskilde startet op, og det er et lettere valg for mange af vores familier grundet transporten dertil.

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. Arbejdsgruppen, bestående af to rådgivere, en sundhedsplejerske og lederen af sundhedsplejerskene

har udarbejdet retningslinjer for arbejdet med familierne med overvægtige børn, hvis deres sundhed er truet.

Opsummering

I året 2018-2019 deltog 57 børn i Tip Tab Tynde. Andelen af børn, der har reduceret deres vægt under deres forløb i Tip Tab Tynde er samlet set 63 %. 23 % har øget deres vægt, 5 % har en uændret vægt og 9 % har kun haft en samtale.

Sundhedsplejerskerne oplever fremgang i, hvor mange af familierne der kommer til deres samtaler, hvilket giver en bedre kontinuitet. Dette kan begrundes med, at der sendes en sms som påmindelse 24-timer før familien har en aftale.

Samtidig er der blevet udarbejdet en ny model for madlavningskurserne, som ser ud til at blive en succes. Der er blevet udarbejdet tydelige målsætninger for svømmeholdene, hvilket virker motiverende og er et positivt dokument at kunne fremvise til forældrene, så de tydeligt kan se, hvilken fremgang deres barn kan opleve.

Det er sundhedsplejerskerne som nu henviser direkte til Holbæk sygehus, hvilket er meget lettere fremgangsmetode, da forældrene ikke først skal henvende sig til egen læge. Henvisningen kan nu ske, når familien er motiveret for at blive tilknyttet overvægtsenheden.

Bilag 1 Velkomstbrev til TIP TAB TYNDE SVØMNING

Hej og Velkommen til TIP TAB TYNDE svømning 😊

Vi er 3 instruktører Rasmus, Mie og Nicole.

Lidt info om os:

Rasmus arbejder i svømmehallen som livredder og er tidligere konkurrence svømmer.

Han er uddannet svømmetræner i 2009 og har undervist børne- og ungdomshold i en svømmeklub
Mie arbejder i svømmehallen som livredder og er tidligere konkurrence svømmer.

Hun er uddannet svømmetræner i 2010 og har undervist børne- og ungdomshold i en svømmeklub. Blev her i 2019 uddannet fysioterapeut.

Nicole arbejder i svømmehallen som livredder og er tidligere konkurrence svømmer men svømmer stadig 3-4 gange om ugen. Hun er uddannet svømmetræner i 2012 og har undervist konkurrence- og skolehold.

Der er 2 hold til svømning som er det lille hold og det store hold. Det lille hold 0-3 klasse og er fra kl. 16.30-17.15. Det store hold 3-6 klasse som er fra kl. 17.15-18.00.

Sæsonen går fra midten af august til slutningen af maj. Alt undervisning er aflyst i ferier og på helligdage. Ved aflysninger udover vil der blive sendt en sms ud på dagen.

Hvis man har lyst til at lege før eller efter undervisningen er slut, koster det 20 kr, som kan betales ved indgangen. Man kan købe en skabspolet ved indgangen. Som man kan bruge hver gang man kommer til sit skab.

Vi har 12 mål for svømmeundervisningen. Her i blandt disse 3.

1. At have det sjovt og blive tryk ved vandet.
2. Lære det grundlæggende ved svømning.
3. Alle har det sjovt og har lyst til at komme til undervisningen.

Udover at svømme vil vi 2-3 gange om måneden lave noget alternativ undervisning som f.eks. kan være: Bold spil, håndbold, volleyball, vandgymnastik, livredning/selvredning og meget mere.

De vigtigste ting at huske til svømning:

1. Badetøj og svømmebriller.
2. 20 kr eller en skabs polet til skabet.
3. Grundig afvask inden undervisning.
4. Sit gode humør 😊

Vi glæder os til at se dig til svømning 😊

Bilag 2 Målsætninger for svømmeholdene

Tip Tab Tynde røde tråd for sæson 19/20.

Kort om Tip Tab Tynde:

Tip Tab Tynde er et kommunalt tilbud for overvægtige børn som går i 0-6 klasse i ishøj. I tilbuddet får børn og deres forældre vejledning fra sundhedsplejersker omkring spise vaner, mængder, sukker indtag og daglig motion.

Børnene kommer til svømning 2 gange om ugen tirsdag og torsdag. Der er to hold det lille hold som er fra 0-3klasse og de svømmer kl. 16.30-17.15 eller det store hold fra 3-6 klasse de svømmer fra kl. 17.15-18.00.

Når de bliver gamle nok eller for gode til det lille hold, bliver de rykket op på det store hold, det er en afgørelse vi tager som instruktør.

Den røde tråd for TTT er en guideline for undervisningen gennem hele sæsonen. Hvilke mål og delmål instruktøren skal arbejde ud fra, når undervisningen bliver planlagt.

Tip Tab Tynde sæsonen går fra midten af august til sidste uge i maj måned. Undervisning er aflyst ved alle ferier/heldig dage.

Der er ingen mål fra kommunes side, andet end at de skal bevæge sig.

Vi laver alternativ undervisning 1-2 gange om måneden.

Den alternative undervisning kan f.eks. være:

- Boldspil (håndbold, volleyball)
- Vandgymnastik.
- Kajakker.
- Livredning/ førstehjælp.
- Holdkapper.
- Sansselege.
- Cross træning.

Kun fantasien sætter grænser.

De skal gøre sig fortjent til at lave den alternative undervisning.

Mål for undervisningen på det store og lille hold.

- At have det sjovt.
- Blive tryk ved vandet.
- Sørge for at få de nye børn med ind i den nuværende TTT gruppe.
- Bevæge sig igennem leg.
- Alle skal være med.
- Alle har en god oplevelse ved at være til undervisning.
- Børnene skal blive udfordret.
- Vi skal som underviser hjælpe børnene med at skabe nye relationer på tværs af skolerne.
- Blive tryk ved vandet.
- Kunne bevæge sig ubesværet i vandet.
- Lære det grundlæggende ved svømning.
- Stimulerer sanserne. (Muskel led, syn, høre, føle)

Implementere de 4 grundlæggende færdigheder ved svømning.

- Elementskift: Evnen til at flytte sig fra kant til vand eller til noget flydende og omvendt.
- Vejtrækning: Beherskelse af vejtrækning (indånding, holde vejret, udånding)
- Balance: Opnå ligevægt med vandets opdrift og modstand og kroppens opdrift (kontrol af kroppen)
- Bevægelse: Skabe fremdrift og rotation og foretage hensigtsmæssige bevægelser

Delmål for det lille og store hold.

Delmål fra august-december på det lille hold.

- Blive tryk ved vandet. Kunne udføre færdighederne rimelig godt.
- Kunne bevæge sig frit i vandet. (Få hovedet under vand osv.)
- At have det sjovt.
- Danne nye relationer børnene imellem.
- Begynde at kunne svømme basic crawl.
- Spring på det dybe. (Med og uden hjælp)
- Vi skal arbejde efter at kunne svømme 25 meter uden pause.

Delmål fra august-december på det store hold.

- Kunne bevæge sig frit på det dybe.
- At have det sjovt.
- Danne nye relationer børnene imellem.
- Begynde at kunne svømme pæn og korrekt crawl.
- Intro til de andre stilarter.
- Intro til hovedspring.
- Vi skal arbejde efter at kunne svømme 50 meter uden pause.

Delmål fra januar-maj på det lille hold.

- Kunne svømme pæn og korrekt crawl samt fået intro til de 3 andre stilarter.
- Stadig have lysten til at komme til TTT hver uge.
- Få de nye børn med ind i "gruppen"
- Udfordrer dem med hovedspring på det dybe.
- Prøve svømning på det dybe.
- Intro til livredning/ førstehjælp.
- Svømme mere over i 50 meter bassinet.
- Svømme 25 meter uden pause.
Hvis det er let prøv 50 meter.

Delmål fra januar-maj på det store hold.

- Kunne svømme de 3 andre stilarter.
Udfordrer dem med mere krævende teknik.
- Stadig have lysten til at komme til TTT hver uge.
- Få de nye børn med ind i "gruppen"
- Intro til livredning/ førstehjælp.
- De skal kunne lave selv redning.
- Skal kunne svømme 50 meter uden pause.
Hvis det er let så prøv 75 eller 100 meter.

Hvad skal undervisningen indeholde?

- Opvarmning:
 - En leg hvor de bevæger sig meget.
 - 5-10 spring efterfulgt af nogen baner løb el lign.
 - Nogen baner løb, hop, efterlign et dyr osv.
- Svømning:
 - Have fokus på 1-2 stilarter.
 - Gennemgå benspark. Så de får 100% styr på det (De små detaljer)
 - Gennemgå arm taget (Når de nogenlunde har styr på bensparket)
- En lille leg, holdkapper eller nogle ture i ructhebanen. (Varighed 5-10 minutter. "Rens hovedet")
- Svømning:
 - Følg op på hvad de har lært og sæt det hele sammen.
- Fri leg eller fælles leg de sidste 10-15 minutter. (Hvis de har fortjent det)

Regler for TTT

- Vi skal notere på afkrydsningslisten hvis børnene kommer mere end 10 forsent til undervisning. (Uden en "lovlig" grund)
- Hvis undervisningen skal aflyses grundet sygdom eller personale mangel, skal vi sende en sms ud til alle forældrene og notere det på afkrydsningslisten + give Rasmus besked.
- Alt salg af slik, sodavand og slush ice er forbudt til TTT børnene tirsdag og torsdag. (kommer de privat kan vi ikke bestemme)
- TTT børnene må ikke gå i vandet før eller efter undervisning medmindre de har købt en billet.

Generelle informationer:

Rasmus er den ansvarlige for Tip Tab Tynde i svømmehallen og sørger for at opdatere og printe nye afkrydsningslister og telefonlister.

Derudover sender Rasmus afkrydsningslisterne op til sundhedsplejerskerne hver måned så de kan holde kontrol med om børnene kommer til undervisningen.

Derfor er det vigtigt at vi krydser børnene af både i kassen og inde ved bassinet.

For at være med i TTT tilbuddet skal børnene komme til undervisningen. Det er sundhedsplejerskerne der vurderer hvilke børn der skal have tilbuddet om at starte til TTT. Rasmus har et årligt møde med hele holdet bag TTT. Holdet består af sundhedsplejersker, en diætist, samt de kostuddannede fagpersoner.

Jeg tænker vi 1-2 gange om året tager et møde hvor vi alle sammen lige stikker hovederne sammen og evaluere på det hele

Jeg vil løbende snakke med jer, for at høre hvordan det går, om i har nogle udfordring eller særlige obs. punkter.

GOD FORNØJELSE!