

# Aktivitetsskolen

An aerial photograph of a Norwegian fjord. The water is a deep blue, and the surrounding mountains are covered in green vegetation with patches of snow on their peaks. A town is visible on the shore, nestled between the water and the mountains. The sky is a clear, light blue.

Helsesøster:  
Lisbeth Karlsen Forn  
Britt Margareth Simonsen

# Overvekt og fedme

## Forekomst:

- Økende i utviklingsland, spesielt i urbane strøk
- Blant skolebarn i USA, ca. 35 %
- Europa ca. 20 %, høyere i sør
- Norge: ulike studier viser økning generelt  
(Folkehelseinstituttet, Dvergsnes, Grøholt)

# Retningslinjer, verktøy og tiltak

- Samhandlingsreformen
- Ny folkehelselov
- Nasjonale faglige retningslinjer for veiing og måling i helsestasjon- og skolehelsetjenesten
- Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge
- Handlingsplan for fysisk aktivitet i skolen

# Hva er aktivitetsskolen?

- Forskning
- Samhandling
- Behandling
- Forebygging

# Aktivitetsskolen

- Opprinnelig; aktivitetsskolen i Finnmark (Daglig leder: Ane Kokkvoll)
- Behandlingsopplegg for barn med fedme/overvekt og deres foreldre
- Gjensidig forpliktende samarbeidsavtale mellom Helse Finnmark, 6 kommuner i Finnmark samt Tromsø kommune.
- Oppstart i 2009. Tromsø kommune med fra 2010

# Finansiering

- Helse Finnmark
- Helse- og omsorgsdepartementet
- ExtraStiftelsen
- Helsedirektoratet
- Helse Nord
- Ulike sponsorer ute i kommunene
- Tromsø: Sparebank1 Nord-Norge, UITØ og Tromsø kommune

Barneavdelingen ved Hammerfest sykehus har det formelle og overordnede faglige ansvar for behandling og intervensjon, mens kommunene ivaretar opplegget som omhandler tiltak på hjemstedet.

# Aktivitetsskolen

## Formål:

å finne ut om en flerfaglig behandlingsmodell basert på veiledning av familier i grupper, er mer virksom enn konvensjonell, individuell veiledning ved barnelege, klinisk ernæringsfysiolog og helsesøster.

## Formål:

økt kompetanse om faktorer som fremmer livsstilsendring i de aktuelle familiene

# Mål

- Mer fysisk aktivitet
- Mindre skjermtid
- Sunnere kost
- Et godt liv

# Kriterier og rekruttering

- Familier med barn 6-12 år med alvorlig overvekt/ fedme og hvor familien er motivert til å gjøre noe med dette
- Rekruttering via media og helsestasjon
- Randomisert til en av to behandlingsmetoder
- Varighet: 3år
  - Intensiv oppfølging i 2 år,

# Metode 1

## Gruppe/ intervensjon

Barn og foreldre:

- Dagpasienter ved barneavd. Hammerfest sykehus 3 dager:
  - Medisinske undersøkelser
  - Praktisk og teoretisk veiledning kost og aktivitet
- Friluftsskole
- Oppfølg barnepol i Hammerfest etter 3 mnd, 1, 2 og 3 år

# Metode 1 forts.

- Oppfølging på helsestasjonen i hjemkommune med gruppesamtaler/ individuelle samtaler
- Tilpassede treningstilbud x 2 pr uke i hjemkommunen, et organisert og et foreldredrevet

# Metode 2

## Individuelt/ kontroll

- Individuell oppfølging, hver familie for seg
- Poliklinisk konsultasjon hos barnelege, klinisk ernæringsfysiolog; Hammerfest sykehus
- Oppfølging på barnepol, Hammerfest, etter 3 mnd, 1, 2 og 3 år
- Oppfølgingsamtaler på helsestasjonen i hjemkommunen etter fastsatt program

# Deltakere i prosjektet

- 97 familier, 105 barn
- Alta 8 barn
- Hammerfest 11 barn
- Lebesby 3 barn
- Sør-Varanger 10 barn
- Vadsø 9
- Kautokeino 1 barn

# Tromsø kommune

- 37 barn i 32 familier
  - 18 barn i intervensjonsgruppen
  - 19 barn i kontroll
- Oppstart april 2010, avslutning mai 2013.

- Alle bydeler er representert
- Sosioøkonomisk status
  - Overvektsproblematikk er jevnt fordelt mellom «fattig og rik» og foreldres yrkesstatus og sivile status
- Sammensatt problematikk hos enkelte barn
  - ADHD
  - Mobbeproblematikk
  - Psykiske probl (BUP)
  - Ensomhet/ har få venner

# Intervensjon

- Gruppetreff for foreldrene samt individuelle samtaler med foreldre og barn etter oppsatt program
- Oversikt/ plan(dato) for alle treff for hele prosjektperioden
- Tilskrives på mail to uker før med møtetidspunkt for den enkelte
- SMS melding dagen før
- Tilbud om aktivitetslederkurs for foreldrene
  - 6 av 17 familier deltok

- Vi snakker ikke om overvekt, men at barna er «tung i kroppen»
  - vekt/ lengde skal flate ut
  - barna i vekst,-
    - KMI /BMI går ikke nødvendigvis ned
    - Økende muskelmasse ved økende aktivitet
- Aktivitet
  - barna utarbeider egen aktivitetsplan

# Lokaliteter

Gymsal MH i tillegg til uteareal

- Nøytral grunn
- Økonomi

# Aktivitet

- Ledet aktivitet 1 t/ uke
  - Enkle aktiviteter med lite utstyr
  - Lære å sette pris på å være ute
- Foreldreorganisert aktivitet 1 t/ uke
- I tillegg: 1 t daglig aktivitet.  
Forsøke å gjøre det enkelt!
  - Gå til og fra skolen
  - Utelek med venner
  - Organisert aktivitet

# Ressurser

- Helsesøster 40 %
- Aktivitetsledere ca 10 %
- Overordnet ansvar:  
Enhetsleder forebyggende helsetjenester

# Hva sier barna

- Skambelagt, har ikke fortalt omgivelsene om deltakelse i prosjektet
- Er positiv til endring
- Har et ønske om å bli tynn
- Blir i bedre form
- Buksene blir videre
- Klarer mer i gymtimene
- Kan følge venner i aktivitet
- Å bli svett; en ny opplevelse for mange

# Erfaringer til nå

- Motivasjon for endring – VIKTIG
  - Endring enklere hos de yngste enn hos de eldre
- Utfordring å få til 1 t. fysisk aktivitet daglig
- Stort fokus på kost til å begynne med, mindre etter hvert
  - For eks frokost daglig, vann som tørstedrikk, mer frukt og grønt, porsjonsstørrelser, mer fiber
- Mange suksesshistorier. Alle gjør noe som er bra 😊

# Positivt

- Barna virker gladere
- Mer aktiv og tar mer initiativ
- Klarer mer i gymmen på skolen
- Har fått nye venner

# Hva skal evalueres i prosjektet?

- **Primært endepunkt**

- Høyde og vekt, BMI

- **Sekundært endepunkt**

- Midjemål, hudfold
- Kroppssammensetning målt ved bioimpedans
- Fysisk aktivitet, kondisjonstest (Andersens)
- Psykologisk helse, livskvalitet, selvfølelse
- Metabolske endringer (BT, insulin nivå, lipider)

# Delprosjekter

Anita Hermansen: **Fire foreldres erfaringer med Aktivitetsskolen.** Master i helsefag UiT juni 2010

Stine Trondsen: **Fellesfaktorer hos foreldre som oppnår livsstilsendring** Master i helsefag UiT

Ellen Margrete Iveland Ersfjord: **Sosial antropologisk studie av barn med overvekt** Ph D student  
Norsk senter for barneforskning NTNU.

# Flere delprosjekter

- Elin Evensen: **Naturlig utvikling i kroppsmasse index- KMi fra barn til ungdom.** Master i folkehelsevitenskap
- Kjærstad og Bø: **Ergoterapeutenes bidrag i behandling av overvektige barn i kommunen.** Bachelorprosjekt
- Anne Grete Sandaune: **The activity school-organisation and implementation.**
- Gry M Haugen: **Hvordan er det å leve med overvekt. Barns perspektiver og erfaringer med "Aktivitetsskolen".** NTNU samfunnsforskning A/S

# Hva får vi ut av prosjektet og hvor går veien videre....

Samle erfaringer, observasjoner og kunnskap på tvers av faggrupper i kommune og spesialist helsetjeneste

Forbedre oss, og kunne gi familiene et godt evidensbasert behandlingstilbud.

Bør det etableres et eget tilbud i kommunene for denne gruppen?

Takk for oss 😊

