



Liv og Røre *metodebok*



Innledning

Målet med denne metodeboken er å bidra med råd og veiledning til helsepersonell som ønsker å iverksette forebyggende tiltak for barn med overvekt eller fedme. Parallelt med arbeidet har undertegnede utarbeidet prosedyre for henholdsvis overvekt og fedme for skolehelsetjenesten i Ringerike kommune. Metodeboken er tilgjengelig på Ringerike kommunes nettsider og beskriver kurset Liv og Røres innhold, gjennomføring samt utarbeidelse av resultater.

Liv og Røre er et kurs for barn med overvekt og foreldrene deres. Kurset startet opp i 2007 av helsesøstrene Eirin Viktil og Lillian Tangen Bratsberg og er et kommunalt tiltak i førstelinjetjenesten.

Hovedmål:

Endring av levevaner i sunnere retning slik at barnet gradvis får mindre overvekt.

Delmål: -At deltagerne erfarer glede ved fysisk aktivitet.

-At deltagerne deltar i organisert idrett.

Målgruppe: Skolebarn med overvekt i aldersgruppen 1.-4. trinn. Det er plass til 12 barn og deres foreldre.

Ressurser: En helsesøster i 20 % stilling, en helsesøster i 10% stilling, to kommunale fysioterapeuter to timer i uka og kommunepsykologen i 10% stilling.

Varighet: Ett skoleår aktivt på kurs. En time i uken, vi følger skoleruta med hensyn til fridager. Deretter følges barna opp i fire nye år med måling av vekt og lengde, og individuelle samtaler. Fire ganger år to, to ganger år tre og fire, en gang år fem.

Lokaler: Vi holder til på Stadion treningssenter. Der leier vi en sal, og får tilgang til et personalrom hvor samtalegruppene foregår.

Innhold: Barna trener hver gang. Foreldrene trener med barna annen hver gang. Annen hver gang kommer foreldrene til samtalegruppe. Treningen er lekbasert.

Hønefoss 03.09.18

Kontaktinformasjon:

Eirin.viktil@ringerike.kommune.no

Helle.moesodegard@ringerike.kommune.no



Innholdsfortegnelse

Liv og Røre metodebok	1
Innledning.....	2
Påmelding og rekruttering.....	4
Invitasjonsbrev.....	5
Kursmateriell.....	6
Halvårsplan.....	7
HALVÅRSPLAN HØST 2018	Feil! Bokmerke er ikke definert.
HALVÅRSPLAN VÅR 2019	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Samtalegrupper.....	9
Individuelle samtaler med foreldre og barn.....	10
Overvekt, årsaksfaktorer og helse.....	11
Fysisk aktivitet - hverdag og helg.....	12
«Bra mat for bedre helse» – kurs.....	14
Trafikklysmerking av mat.....	15
Familiemøte.....	16
Søvn.....	17
Endring, psykisk helse, mat og overvekt.....	19
Veiting og måling.....	19
Gjennomføring av trening.....	20
Fravær.....	21
Måling og utarbeidelse av resultater for vekt/KMI.....	22
Evaluering.....	23
Vedlegg: Prosedyre for overvekt hos skolebarn i Ringerike kommune.....	24
Internkontroll for Ringerike kommune.....	26
Flytplan overvekt/fedme Ringerike kommune.....	27
Kartleggingskjema for fritidsaktiviteter.....	28



Påmelding og rekruttering

Helsesøstre i alle barneskoler i Ringerike kommune finner aktuelle barn etter å ha veid og målt. Foreldre kan også melde på barna selv.

Barn kan delta på Liv og Røre dersom iso-KMI er over 25.

Helsestasjonen har et ansvar for å følge opp barn med overvekt. Når barnet nærmer seg skolestart, kan helsesøster tilby familien å delta på kurs fra høsten av. Ansatte i barnehagene kan også hjelpe med å finne de barna som kunne nyttegjøre seg kurset.

Jfr. Nasjonale faglige retningslinjer- IS-1736, veies og måles barna ved skolestartundersøkelsen, i 3. trinn og ellers etter behov eller foreldrenes ønske.

Ved skolestartundersøkelsen tilbys barn og foreldre å delta på Liv og Røre i løpet av samtalen. Invitasjonsbrev kan sendes med foreldrene hjem.

Elever på 3.trinn: Veies og måles etter gjeldende retningslinjer og prosedyre. Dersom overvekt eller fedme avdekkes kan invitasjonsbrev sendes hjem til foreldre etter telefonkontakt, se neste side.

Nye deltakere føres opp på deltakerlista for årets kurs.

Annonsering: Kurset annonseres på Ringerike kommunes nettsider og i lokalavisa Ringerikes Blad, samt på facebookside til Frisklivsentralen.



Invitasjonsbrev

LIV OG RØRE

Et kurs for barn med overvekt i 1.-4. trinn, og foreldrene deres.

Kursets varighet: Ett skoleår, samt oppfølging i totalt fem år.

Gruppen består av opptil 12 barn med foreldre.

Hovedmål: Reduksjon av overvekt gjennom endring av livsvaner i sunnere retning

Hva gjør vi? Vi trener hver onsdag på Stadion treningsenter fra kl 17-18. Annen hver gang er en forelder med og trener, annen hver gang kommer foreldrene til samtalegruppe. Der snakker vi om å endre vaner, være fysisk aktiv, og vi holder kurset "Bra mat for bedre helse".

Fysioterapeut, helsesøster og psykolog leder gruppene.

Ønsker du hjelp til en slik endring i livet, og er motivert for å komme i gang? Eller kjenner du noen som kan ha lyst til å gå på kurs? Vi er klare for å rekruttere ny gruppe til skoleåret 2018/2019.

TILBUDET ER GRATIS FOR DELTAGERNE!

Ansvarlige for gjennomføringen: Helsesøster Eirin Viktil, helsesøster Helle Moesødegård, fysioterapeuter Malin Vik og Ida Mari Hovi.

Kontakt Eirin Viktil, tlf. 97 05 89 33 eller eirin.viktil@ringerike.kommune.no

Helle Moesødegård, tlf. 97061340, helle.moesodegard@ringerike.kommune.no



Kursmaterieill

Alle deltakere får utdelt en kursperm. Dette er en perm med integrerte plastlommer. Permen har en forside, deltakerliste og halvårsplan for høstsemesteret. De ledige plastlommene brukes til kursmaterieill fra «Bra Mat for bedre helse»-kurset og samtalegruppene.

Foreldrene tar med permen hver kurskveld

Side 1: Forside med barnets navn

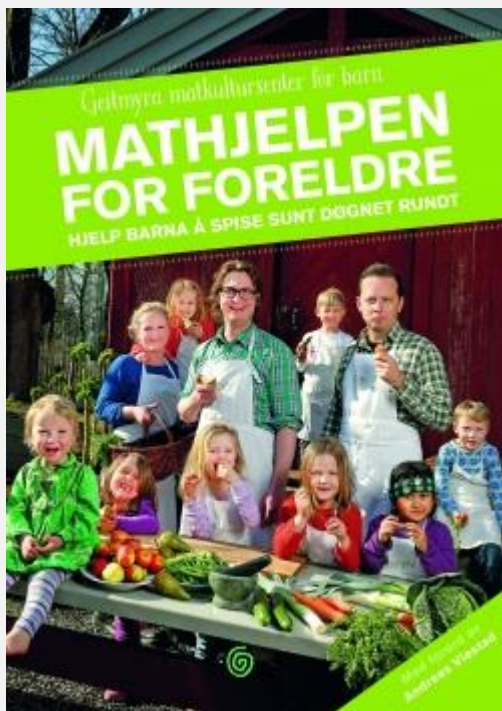
Side 2: Deltakerliste

Side 3: Halvårsplan høstsemesteret

Side 4: Halvårsplan vårsemesteret

Side 5 og videre: Materieill fra «Bra mat»-kurs og samtalegruppene som deles ut underveis

Foreldrene får utdelt boken «Mathjelpen for foreldre»-2014, som brukes i «Bra mat»-kurset. Denne boken er valgt fremfor «Kokebok for alle» fordi den er nyere og inneholder Helsedirektoratets nyeste ernæringsråd.





Halvårsplan

Alle deltakere får utdelt halvårsplan for hvert semester.

LIV OG RØRE

HALVÅRSPLAN HØST 2018

UKE	DATO	AKTIVITET	ANSVAR
35	29/8	Velkommen! Veie og måle barna. Individuelle samtaler	Eirin/Helle
36	5/9	Alle trener. Vi blir kjent.	Alle
37	12/9	Samtale: Fysisk aktivitet – hva er gøy å gjøre?	Malin/Ida
38	19/9	Uteaktivitet	Malin/Ida
39	26/9	Samtale: Overvekt og helse	Eirin
40	3/10	Høstferie. Egentrening.	Alle
41	10/10	Samtale: Endring	Helle
42	17/10	Alle trene	Malin/Ida
43	24/10	Samtale: Bra mat - kurs	Eirin
44	31/10	Alle trene	Malin/Ida
45	7/11	Samtale: Bra mat – kurs	Eirin
46	14/11	Alle trene	Malin/Ida
47	21/11	Samtale: Bra mat – kurs	Eirin
48	28/11	Alle trene	Malin/Ida
49	5/12	Julebord på Veien skole. Veie og måle barna. Denne dagen trenger vi litt mer tid. Ta med tørr t-skjorte og vannflaske til barna. De voksne lager mat	Alle
50	12/12	Alle trene	Malin/Ida

Eirin Viktil, helsesøster	97058933
Helle Moesødegård, helsesøster	97061340
Malin Vik, fysioterapeut	90243749
Ida Mari Borge Hovi	40909682



LIV OG RØRE

HALVÅRSPLAN VÅR 2019

UKE	DATO	AKTIVITET	ANSVAR
2	9/1	Alle trene. Info Utstyrssentralen	Malin/Ida
3	16/1	Samtale: Kostverktøyet	Eirin
4	23/1	Alle trene: Skøyter på Jevnaker	Alle
5	30/1	Samtale: Kropp, mat og følelser	Psykolog
6	6/2	Alle trene, ski på Ringkollen	Alle
7	13/2	Samtale: Bra mat kurs 3	Eirin
8	20/2	Alle trene, ski på Ringkollen	Alle
9	27/2	Vinterferie: Egentrening	Alle
10	6/3	Samtale: Helge- og fritidsaktiviteter, Frisklivscentralen	Malin/Stine
11	13/3	Alle trene + veie og måle	Alle
12	20/3	Alle trene + veie og måle	Alle
13	21/3	Samtale: Søvn	Psykolog
14	27/3	Alle trene	Alle
15	3/4	Samtale: Bra mat kurs 5	Eirin
16	10/4	Alle trene	Alle
17	17/4	Påskeferie: Ut i naturen! Mindre påskeegg☺	Alle
18	24/4	Samtale: Oppdragerstiler	Eirin
19	1/5	1 mai: Egentrening	Alle
20	8/5	Alle trene. Sykkeltur i Hovsmarka	Alle
21	15/5	Samtale: Trafikklysmerking, familiemøte og matbilder	Helle
22	22/5	Veie og måle + trening	Alle
23	29/5	Veie og måle + trening og evaluering	Alle
24	5/6	Avslutningstur til Kongens Utsikt fra Kleivstua i Hole	Alle

Eirin Viktil, helsesøster **97058933**
Helle Moesødegård, helsesøster **97061340**
Malin Vik, fysioterapeut **90243749**
Ida Mari Borge Hovi **40909682**



Samtalegrupper

Samtalegruppene holdes annenhver uke med foreldrene. Samtalegruppene varer en time mens barna trener.

Temaer for samtalegruppene høstsemesteret:

- Individuell samtale med utfylling av skjema, veie og måle barna.
- Overvekt, årsaksfaktorer og helse
- Fysisk aktivitet
- Endring
- Bra mat-kurs: Kurskveld 1, 2 og 4
- Veie/måle før jul. Samtale med foreldre med utgangspunkt i percentilskjemaet.

Temaer for samtalegruppene vårsemesteret:

- Trafikklysmerking av mat
- Kostverktøyet
- Fysisk aktivitet
- Bra mat – kurs: Kurskveld 3 og 5
- Familiemøte
- Søvn
- Veie/måle og vurdere resultater(før påske). Hver enkelt får se sine percentilskjemaer.
- Kropp, mat og følelser.
- Veien videre etter endt kurs. Informasjon fra Frisklivsentralen om dres tilbud
- Matbilder
- Veie/måle og vurdere resultater ved kursslutt.



Individuelle samtaler med foreldre og barn

Familiene får tilbud om individuelle samtaler 3 ganger i løpet av kurset. Ved oppstart, på slutten av første semester og på våren før kursslutt. Første kursdag er det individuelle samtaler med barna og foreldrene samt veiing og måling av barna. Vi informerer familien om innholdet i kurset, regler for fravær og forsøker å avdekke om barna eller familiene har andre utfordringer som kan ha betydning for utviklingen av overvekt. Følgende skjema fylles ut:

Navn:

Dato:

OPPGAVE	RESULTAT/UTFØRT
Vekt, måles i lett undertøy	
Høyde	
BMI/KMI	
Hvordan får de til å komme hver uke?	
Max fravær 5 ganger, unntatt sykdom	
Trening/samtalegrupper, et skoleår	
Oppfølging i 5 år	
Hva vi gjør på trening	
Ha med ute- og innesko, vannflaske	
Hvilke forventninger har dere til kurset?	
Er det andre utfordringer i familien enn vekt? På skolen faglig/sosialt På fritiden, venner/aktiviteter I familien, konflikter mellom søsken/foreldre/foeldre og barn Sover barnet nok og godt? Utfordringer hos foreldre?	
Bor barnet hos begge foreldre? Søsken? Ikke plass på trening, men på avslutningstur.	
Velkommen, vi skal ha det gøy	



Overvekt, årsaksfaktorer og helse

Helsesøster har samtalegruppen

Historikk, årsaker og behandling av overvekt

- Overvekt hos barn er et av de mest utbredte problemene i helsevesenet i I-land
- Gjennomsnittsvekten for en 9-åring har økt med over 3 kg fra 1975-2000
- Normalområdet for kroppsmasseindeks (KMI eller BMI) hos barn varierer med alder og kjønn. Vi bruker iso-KMI tabeller som angir KMI i forhold til hva verdien tilsvarer hos voksne. Dette er verktøyet vi bruker, vi «synes» ikke om barnet er overvektig

Årsaker:

- Vi får overvekt når vi spiser mer energi enn vi greier å bruke opp
- Arv spiller inn
- Matvaner har endret seg, mer tilgang på alt
- Mindre daglig aktivitet som å gå og sykle til skole og fritidsaktiviteter
- Mer tid stille foran skjerm
- Travle voksne som oftere tyr til lettvinløsninger
- Familiens livsstil

Konsekvenser av overvekt:

- Sosiale og følelsesmessige problemer
- Økt risiko for overvekt som voksne
- Økt risiko for hjerneslag og hjerteinfarkt som voksne
- Får lettere astma, vekstforstyrrelser, snorking og dårlig hud, samt leddplager

Behandling:

- Være en støttende forelder!
- Unngå negative kommentarer om barnets kropp
- Være en god rollemodell
- Det er de voksne som handler maten, bestemmer innhold og mengde
- Tørre og orke å sette grenser/ta styring
- Det er mye god omsorg i et nei
- Be nettverket om hjelp!
- Vi er sånn som.....Identitet! Matkultur og turkultur

Endringsprosess:

- Hva vil du slutte med?
- Hva vil du begynne med?



- Vi har vanene våre fordi vi liker dem
- Endring tar tid! Liv og Røre følger dere opp i fem år
- Vi vil motivere, oppmuntre, og gi kunnskap. Jobben må dere gjøre selv

Dele ut ark om SMARTE mål fra Kostverktøyet. Fulle ut, ha i mappa.

Fysisk aktivitet - hverdag og helg

Fysioterapeut har samtalegruppen

Hva er fysisk aktivitet?

Gi eksempler på hva som for deg er fysisk aktivitet.

Definisjon: "All kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå"

Hva sier denne definisjonen om fysisk aktivitet?

Vesentlig økning energiforbruket utover hvilenivå

Gi eksempler på fysisk aktivitet med definisjonen i bakhodet

Hvilken virkning har fysisk aktivitet på kroppen vår?

- Belaster hjertet, økt krav til sirkulasjon – blodet pumpes raskere, økt følsomhet for insulin, kortvarig blodtrykkssenkende, bedre immunforsvar
- Sterkere skjelett og muskulatur forebygger benskjørhet, høyere arbeidskapasitet
- Kognitivt gir fysisk aktivitet økt konsentrasjon



- Effekter av fedme (forebygge hjerte og kar, diabetes type to, belastning på muskel og skjelett særlig kne og hofter, høyt blodtrykk)
- Fys aktivitet forebygger også enkelte krefttyper
- Fysisk aktivitet bedrer lungefunksjon, muskelstyrke, balanse og motorikk, forebygger ryggplager og styrker tarmfunksjonen.
- Økt velvære, bedre evne til å takle stress, gir mer energi og bedre søvn.

Menneskekroppen er skapt for bevegelse, men mengden bevegelse har forandret seg fra vi var bønder og skogbrukere til mer stillesittende arbeid.

Det anbefales at barn og unge er i fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet i minst 60 minutter hver dag

Størstedelen av dagen tilbringes i ro eller i aktivitet med lav intensitet

Både moderat og hard fysisk aktivitet, som kan deles i flere kortere økter i løpet av dagen

Så allsidig som mulig: kondisjon, muskelstyrke, bevegelighet, hurtighet, kortere reaksjonstid, koordinasjon

For voksne er det anbefalt 30 minutter hver dag (Helsedirektoratet)

Hvordan ser hverdagen ut? Hvordan kan den endres?

Hvordan står det til med fysisk aktivitet i hverdagen? Ønsker dere å endre?

Helg: fysisk aktivitet i helgen

Hva er foreldrenes rolle

- Motivator
- Deltagelse/støtte
- Grensesetter (sette grenser på skjermtid og bruk av tlf)
- Opplive glede sammen med barna

Det er bedre å være overvektig og fysisk aktiv enn å ha normalvekt og være inaktiv.

Bekledning/utstyr

- Klær – ull innerst, lag på lag
- Skotøy
- Annet utstyr (informasjon om utstyrssentralen og dele ut brosjyre)
- Husk refleksvest når vi skal være ute



- Testing, hvordan denne gjennomføres

Avslutning

Viktig å tenke på at dere er forbilder.

I utgangspunktet er barn glad i å være i bevegelse, sjelden man ser barn som ikke gidder å røre seg, men trenger etter hvert tilrettelegging/støtte fra foreldre for å være i fysisk aktivitet. De tar gjerne etter deres vaner/uvaner.

Å trene/være fysisk aktiv sammen med barna setter barna stor pris på. Det har dere kanskje observert på de få timene vi har hatt.

Prøv å ikke la barna få vite så mye om deres ”vondter” – barna tar etter.

Muskel og skjelettplager blir IKKE bedre av å sitte stille. Viktig med bevegelse for og blant annet få blodsirkulasjon til. Stillesittende, stivhet, lite blodsirkulasjon gir mer stivhet og smerter.

«Bra mat for bedre helse» – kurs

Kurset holdes av helsesøster.

<http://helsedirektoratet.no/folkehelse/frisklivssentraler/bra-mat-kurs/Sider/default.aspx>

Kurset holdes over 8 kvelder av 1 time i stedet for 2 timer på grunn av at treningstiden til barna er 1 time. Foreldrene får hjemmelekse til hver gang der de må lese noen sider i boken «Mathjelpen for foreldre».

Kurskveld 4 er siste kurskveld før juleferien og gjennomføres som julebord. Vi låner da en skole med skolekjøkken og gymsal. Barna trener med fysioterapeut mens foreldrene lager ulike retter, pynter og dekker langbord. Når maten er klar spiser vi alle sammen. Denne kvelden bruker vi lenger tid (ca 2,5 t). Det oppleves som en positiv avslutning på første semester og bidrar positivt til gruppeprosessen.



Trafikklyserking av mat

Hensikten med trafikklyserking av mat er at barn og foreldre blir mer bevisst på hvilke matvarer de har i huset som er sunne(grønt), usunne(gult) og som de bør velge begrenset mengde av(rødt), samt føre til at de velger sunnere alternativer.


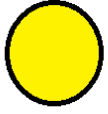

Barna(evt med hjelp av foreldrene) får i oppgave hjemme å merke matvarer med små runde klistremerker som er røde,gule eller grønne. Deretter skal de telle antallet av hver farge og sette streker på rapporteringsskjemaet. Skjemaet tas med tilbake til kurset.

De får utdelt et veiledningsskjema, et rapporteringsskjema og klistremerker.

	<p>SPISES AV OG TIL! Godteri, potetgull, kjeks, kaker, pølser, frossen pizza, Burger King, brus, saft. Mer fett og sukker, mindre fiber. Max 20% av kostholdet.</p>
	<p>SPISES I MINDRE MENGDE, VELG HELLER GRØNT Helmelk, yoghurt, fint brød, frokostblanding, ferdigmat. Max 30% av kostholdet</p>
	<p>SUNT! SPISES HVER DAG/TIL HVERT MÅLTID! Grønnsaker, frukt, rent kjøtt,ren fisk, grovt brød, fullkorn. 50% av kostholdet</p>



Veiledningsskjema

	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>

Rapporteringskjema

Familiemøte

Hensikten med samtalegruppen er at foreldre og barn samarbeider om endringene i familien, for at de setter av tid til å snakke om endringene de gjør og ønsker å gjøre, samt at barna blir informert/involvert i større grad.

De får utdelt et veiledningsskjema og et rapporteringskjema som de fyller ut hjemme og tar med tilbake på kurset.

FAMILIEMØTE		FAMILIEMØTE	
Dato:	Kl:	Dato:	Kl:
Spist RØD mat	Godteri/kosemat!	Spist RØD mat	
Spist GUL mat	Ikke for mye/ofte!	Spist GUL mat	
Spist GRØNN mat	SUNT!	Spist GRØNN mat	
RØD aktivitet	Skjerm/stillesittende!	RØD aktivitet	
GUL aktivitet	Rolig/ikke sliten!	GUL aktivitet	
GRØNN aktivitet	Sliten/høy puls!	GRØNN aktivitet	



Hva skjer når vi sover?

- * Kropp:
 - * Gjenoppbygger vev
 - * Økende produksjon av veksthormon (viktig for barn)
- * Immunforsvaret
 - * Reguleres
- * Psykisk helse og mat
 - * Regulerer appetitten
 - * Gir godt humør
 - * Forebygger psykiske vansker
 - * Øker evne til konsentrasjon og bedrer hukommelse

Hva skjer når vi sover?

- * Kropp:
 - * Gjenoppbygger vev
 - * Økende produksjon av veksthormon (viktig for barn)
- * Immunforsvaret
 - * Reguleres
- * Psykisk helse og mat
 - * Regulerer appetitten
 - * Gir godt humør
 - * Forebygger psykiske vansker
 - * Øker evne til konsentrasjon og bedrer hukommelse

Er søvnmangel farlig?

- * Hos mennesker som bare fikk lov til å sove i 4 timer i 6 netter på rad viste blodprøver begynnende diabetes
- * Kort søvnlengde koblet til
 - * økt vekt
 - * diabetes
 - * hjerte-karsykdommer
 - * Dødelighet
 - * Depresjon

Søvn og vekt

- * Lite søvn er har sammenheng med økt vekt og fremtidig vektøkning, spesielt hos barn
- * Hvis man sover for lite så blir man mere sulten og får større appetitt
 - * Insulin virker ikke like bra
 - * Man tåler ikke sukker like bra

Søvnregulering

- * **God søvn avhenger av tre ting:**
 - * Hvor lenge du har vært våken
- * Døgnrytme, kroppen vet om det er natt eller dag ved hjelp av en slags klokke inne i kroppen
- * Vaner og det du gjør – for eksempel drikke cola på kvelden, legge barna til fast tid

Det aller viktigste er fast døgnrytme

- * Barna legges til samme tid hver eneste kveld, også i helgene. +/- 15 minutter maks
- * Barn bør våkne av seg selv, ikke vekkes, da har de fått nok søvn
- * Hvis barna sover lengre i helgene, betyr det at de har underskudd på søvn og bør legge seg før i ukedagene



Hva skjer når vi sover?

- * Kropp:
 - * Gjenoppbygger vev
 - * Økende produksjon av veksthormon (viktig for barn)
- * Immunforsvaret
 - * Reguleres
- * Psykisk helse og mat
 - * Regulerer appetitten
 - * Gir godt humør
 - * Forebygger psykiske vansker
 - * Øker evne til konsentrasjon og bedrer hukommelse

Hva skjer når vi sover?

- * Kropp:
 - * Gjenoppbygger vev
 - * Økende produksjon av veksthormon (viktig for barn)
- * Immunforsvaret
 - * Reguleres
- * Psykisk helse og mat
 - * Regulerer appetitten
 - * Gir godt humør
 - * Forebygger psykiske vansker
 - * Øker evne til konsentrasjon og bedrer hukommelse

Er søvnmangel farlig?

- * Hos mennesker som bare fikk lov til å sove i 4 timer i 6 netter på rad viste blodprøver begynnende diabetes
- * Kort søvnlengde koblet til
 - * økt vekt
 - * diabetes
 - * hjerte-karsykdommer
 - * Dødelighet
 - * Depresjon

Søvn og vekt

- * Lite søvn er har sammenheng med økt vekt og fremtidig vektøkning, spesielt hos barn
- * Hvis man sover for lite så blir man mere sulten og får større appetitt
 - * Insulin virker ikke like bra
 - * Man tåler ikke sukker like bra

Søvnregulering

- * **God søvn avhenger av tre ting:**
- * Hvor lenge du har vært våken
- * Døgnrytme, kroppen vet om det er natt eller dag ved hjelp av en slags klokke inne i kroppen
- * Vaner og det du gjør – for eksempel drikke cola på kvelden, legge barna til fast tid

Det aller viktigste er fast døgnrytme

- * Barna legges til samme tid hver eneste kveld, også i helgene. +/- 15 minutter maks
- * Barn bør våkne av seg selv, ikke vekkes, da har de fått nok søvn
- * Hvis barna sover lengre i helgene, betyr det at de har underskudd på søvn og bør legge seg før i ukedagene

Søvn

Hensikten med gruppa er å vise sammenhengen mellom søvn, overvekt og barns helse.



Endring, psykisk helse, mat og overvekt

Samtalegruppen holdes av kommunepsykologen. Temaer:

- Psykisk helse og livskvalitet hos barn med overvekt
- Stigmatisering
- Vennskap
- Kroppsbilde og selvfølelse
- Forstyrret spiseatferd
- Hva kan foreldre gjøre for å styrke barnas psykiske helse
- Hvordan snakke med barn om overvekt på en god måte

Veiting og måling

Jfr Nasjonale faglige retningslinjer for veiting og måling i helsestasjons- og skolehelsetjenesten, IS-1736, s 20, veies barna med minst mulig klær, helst i undertøy (truse/bokser evt. t-skjorte). Barna veies og måles ved kursstart, før jul, påske og sommeren. Foreldrene får presentert barnas percentilskjemaer for å se vektutviklingen.



Gjennomføring av trening

Treningen planlegges og gjennomføres av kommunefysioterapeuten. Helsesøster deltar ved anledning. Fram til høstferien er vi for det meste ute i skog og mark – vi benytter oss av variasjoner i terrenget som naturlig intervall og leker mye. Etter høstferien foregår treningen for det meste inne i sal med, unntak av ski og skøyteaktivitet ute.

Eksempler på øvelser:

Oppvarming: Halesisten, sprette store baller rundt og dytte bort andres ball, jogge i ring og leke hermegåsa, stikkball, ulike former for sisten.

Hoveddel:

Stasjonstrening: 4 stasjoner, ca 1 min på hver stasjon: Hoppe over 4 hindre og løpe tilbake, jogge opp og ned på bosuball, legge seg ned på ryggen - reise seg opp og legge seg ned på magen og reise seg opp, situps (kan sitte to mot hverandre og holde i hendene mens man slipper seg sakte bakover), hoppe tau, planken.

Stafett: Løpe til andre enden av salen og hente en ertepose hver til bøtten er tom (ca 50 poser og 12 deltakere). Variasjon: froskehopp, museskritt, lange skritt, løpe baklengs, hoppe med samlede ben.

Kortleken: 4 lag, en og en løper til andre enden og snur et kort, tar det med tilbake hvis det er «sin» farge, dette er en stafett som fortsetter til alle lag har hentet alle kort i sin farge.

Hoppe tau: øve på å klare det alene og som slengtau. Dette er super trening og gir enorm mestringsfølelse når de får det til.

Avslutning: tøyning av aktuelle muskelgrupper. Avspenning. Ta på og benevne kroppsdelene.

Gå på ski: Vi drar to ganger på Ringkollen og går på ski sammen, foreldre og barn.

Gå på skøyter: En gang i løpet av vinteren drar vi på skøytebane sammen med foreldre og barn.

Sykkeltur: To ganger på våren møtes alle og vi sykler sammen eller i puljer etter ferdigheter.

Avslutningstur: Siste gang på kurset går vi sammen til Kongens utsikt hvor vi spiser fylte wraps.

Etter hver trening serveres oppdelt frukt til alle. Etter skitur og skøyter får alle varm solbærsaft.



Øvelsene beskrevet ovenfor er eksempler, bare fantasien setter grenser! Inspirasjon kan hentes for eksempel i heftene «Lek for alle» og «Tilrettelegging av fysisk aktivitet i sal» laget av Beitostølen helsesportsenter.

Fravær

For at familiene skal ha størst mulighet for å lykkes med kurset har vi sett at høy grad av tilstedeværelse har vært avgjørende. I tillegg er det ressurskrevende å følge opp de familiene som ikke møter på kurset da de mister viktig informasjon underveis.

Derfor er grensen for fravær bortsett fra sykdom satt til 5 dager for å beholde plassen på Liv og Røre.



Måling og utarbeidelse av resultater for vekt/KMI

Resultater utarbeides med utgangspunkt i KMI ved kursstart.

Barnet har redusert overvekt hvis differansen mellom KMI og grensen jfr. alder/kjønn (iso-KMI) er mindre etter kurset enn ved kursstart. Hvis barnet har $KMI > iso-KMI 30$ ved alle målinger, brukes iso-KMI 30-tallet som utgangspunkt, ellers brukes iso-KMI 25 som utgangspunkt for utregning.

Vekt og høyde måles 4 ganger under kurset: ved kursstart, før jul, før påske og ved kursslutt.

År to veies og måles barnet 4 ganger: september, desember, mars og juni.

År tre veies og måles barnet to ganger, til jul og til sommeren.

År fire veies og måles barnet to ganger, til jul og til sommeren.

År fem veies og måles barnet en gang, til sommeren (5 år etter oppstart).

Eksempel:

Gutt 10 år, KMI 22,17 ved kursstart. Ved slutten av kurset: 10,5 år, KMI 20,22. Overvekten er redusert.

Gutt 9 år, KMI 20,72 ved kursstart. Etter 4,5 års oppfølging: 13,5 år, KMI 22,85.

Redusert overvekt (differansen mellom guttens KMI og iso-KMI 25 verdien i forhold til alder er mindre etter oppfølging enn før kursstart, gutt 9 år har grense 19 og gutt 13,5 år har grense 22).

Resultatene publiseres slik:

- 72 barn har deltatt på kurs fra 2007
- 71% av disse har blitt fulgt opp
- 74% av de som er fulgt opp har redusert overvekten
- Av alle som har deltatt på kurs, har 53 % redusert overvekt
- 33% av de som er fulgt opp i 5 år har redusert overvekt
- 58 % av de som startet på kurs fullførte 5 år oppfølging
- 82% reduserte overvekten i løpet av kurset (et skoleår=9 mnd)



Evaluering

(1-liten grad/lite fornøyd, 3- middels, 5- stor grad/veldig fornøyd- sett kryss på linjen)

I hvor stor grad har barnet endret kosthold i sunn retning i løpet av kurset?

1 2 3 4 5

I hvor stor grad har barnet økt aktivitetsnivå i løpet av kurset?

1 2 3 4 5

I hvor stor grad synes du at du har lært noe på kurset?

1 2 3 4 5

Hvor fornøyd er du med samtalegruppene?

1 2 3 4 5

Hvor fornøyd er du med treningen?

1 2 3 4 5

Hvor fornøyd er du med kurset totalt?

1 2 3 4 5

Kommentar:

Evalueringsskjema fylles ut av foreldrene siste ordinære samling og samles inn samme dag.

Alle poeng for første spørsmål legges sammen og deles på antall svar. Da får man gjennomsnittssvartallet for alle.

Dette gjøres så for alle spørsmålene.



Vedlegg: Prosedyre for overvekt hos skolebarn i Ringerike kommune.



Ringerike kommune

Helsesøstertjenesten

Til fastlegen

Navn _____, født _____, er veid og målt jfr gjeldende retningslinjer i primærhelsetjenesten.

Iso-KMI: _____ (se iso-KMI-tabell)

Jfr IS-1734, nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten: Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge, er det ved $KMI > iso-KMI 30$ er samtale og undersøkelse hos fastlege obligatorisk.

«Dersom fedme bekreftes ved veiing og måling hos helsesøster, har hun/han hovedansvar for å initiere samarbeid med flere faggrupper. Dersom fedme diagnostiseres hos fastlege, må vedkommende involvere helsesøster».

Undertegnede ber fastlege kalle inn barnet til samtale og undersøkelse, samt gi tilbakemelding når denne er utført.

Hønefoss, den _____

Vennlig hilsen

Helsesøster

Telefon _____



KMI-tabell 2-18 år, jenter og gutter

IS-1734- [Nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten](#)

Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge

Alder (år)	iso-KMI 25 Overvekt		iso-KMI 30 Fedme		iso-KMI 35 Alvorlig fedme	
	gutter	jenter	gutter	jenter	gutter	jenter
2	18	18	20	20	25	25
2,5	18	18	20	20	25	25
3	18	18	20	19	25	24
3,5	18	17	19	19	24	24
4	18	17	19	19	24	24
4,5	17	17	19	19	24	24
5	17	17	19	19	24	24
5,5	17	17	19	19	24	24
6	18	17	20	20	25	25
6,5	18	18	20	20	25	25
7	18	18	21	21	26	26
7,5	18	18	21	21	26	26
8	18	18	22	22	27	27
8,5	19	19	22	22	27	27
9	19	19	23	23	28	28
9,5	19	19	23	24	28	29
10	20	20	24	24	29	29
10,5	20	20	25	25	30	30
11	21	21	25	25	30	30
11,5	21	21	26	26	31	31
12	21	22	26	27	31	32
12,5	22	22	26	27	31	32
13	22	23	27	28	32	33
13,5	22	23	27	28	32	33
14	23	23	28	29	33	34
14,5	23	24	28	29	33	34
15	23	24	28	29	33	34
15,5	24	24	29	29	34	34
16	24	24	29	29	34	34
16,5	24	25	29	30	34	35
17	24	25	29	30	34	35
17,5	25	25	30	30	35	35
18	25	25	30	30	35	35

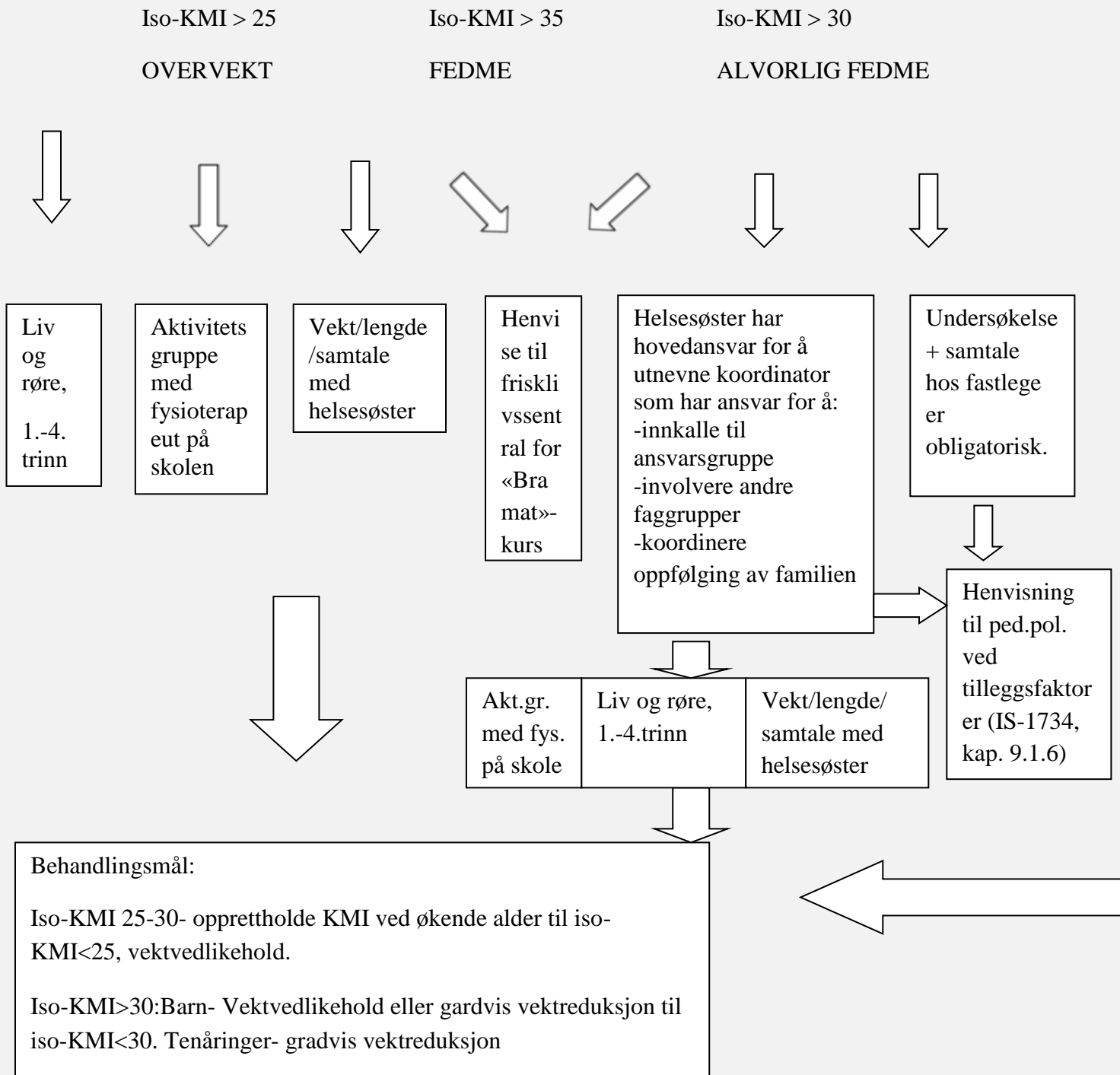


Ringerike kommune	INTERNKONTROLLHÅNDBOK D	
<i>Helse og velferd</i>	HMS/Kvalitetssikring: Fedme hos skolebarn (KMI>iso-KMI 30-35)	
	Utarbeidet av: Lillian Tangen Bratsberg	Litteratur: IS-1734, IS-1736
	Godkjent:	Revisjon nr.: 1
		Dato: 08.11.2013

ANSVAR	TRINN	AKTIVITET
Helsesøster	1	Skolebarn veies og måles etter gjeldende retningslinjer, IS-1736
Helsesøster	2	Barnets KMI vurderes ved hjelp av iso-KMI tabell-se IS-1734, s.68 iso-kmi tabell.docx
Helsesøster	3	Informere barn/foreldre om at barnet er over grensen for fedme og at det da anbefales oppfølging fra flere faggrupper. Anbefale å opprette ansvarsgruppe. Kartleggings-og veiledningssamtale overvekt.doc kan brukes
Helsesøster	4	Der fedme(KMI>iso-KMI 30) bekreftes har helsesøster hovedansvar for å initiere tverrfaglig samarbeid og for å utnevne koordinator for barnet. Koordinator har ansvar for å innkalle til ansvarsgruppemøte og koordinere oppfølging av familien.
Helsesøster	5	Barnet anbefales å gå til fastlegen. Helsesøster fyller ut og sender med barnet «følgebrev til fastlegen» og BMI-percentilskjema Følgebrev til fastlegen fedme-Ringerike.doc
Helsesøster	6	Barn 1.-4.trinn får informasjon og tilbud om deltakelse på liv og røre muntlig og evt skriftlig ..\..\Invitasjon 2013-2014.doc
Helsesøster	7	Evt henvisning til kommunal fysioterapeut for vurdering av aktivitetsnivå og -anbefalinger
Helsesøster	8	Vurdere henvisning til ped.pol
Helsesøster	9	Anbefale deltakelse i aktivitetsgruppe på skolen der det tilbudet foreligger
Helsesøster	10	Anbefale henvisning til frisklivsentralen for «bra mat»-kurs for foreldre
Helsesøster	11	Følge opp barnet parallellt med pågående andre tiltak.
Helsesøster	12	Vekt/høyde hver mnd i startfasen av behandling. Unntaksvis veiing hjemme-om morgenen med tømt blære i undertøy
		Behandlingsmål barn: KMI<iso-KMI 30, ²⁶ ungdom: gradvis vektreduksjon



Flytskjema overvekt/fedme Ringerike kommune





OVERSIKT OVER FRITIDSAKTIVITETER

LIV OG RØRE

NAVN	Aktiviteter ved oppstart	Aktiviteter ved avsluttende kurs
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		