

Från problem till möjlighet

Så skulle vi vilja beskriva ansatsen för det utvecklingsarbete som skett i länet för att förebygga övervikt och fetma bland barn och ungdom. I Jönköpings län har vi tagit steget från planering till aktion. Det har skett genom en stor mängd aktörers insatser. Det hela startade med Barndialogen år 2001 då en rad olika problemområden definierades däribland fetma. Detta är en sammanfattande bild med fokus på aktuella insatser år 2010.

Bakgrund

Det växande problemet med barnfetma ledde till att ett vårdprogram utarbetades i Jönköpings län år 2004 mot övervikt och fetma bland barn och ungdom. Programmet som reviderades 2007 har såväl en förebyggande som behandlande inriktning och vänder sig till både enskilda barn och familjer, grupper och på samhällsnivå. Motsvarande vårdprogram finns också för den vuxna befolkningen

Stor kraft har lagts på implementering av vårdprogrammet. Ett tidsbegränsat projekt har övergått i permanent verksamhet i vilket Landstinget, kommunerna och frivilligorganisationer i länet samverkar aktivt. Mångfalden av aktörer som drar åt samma håll och utbudet av aktiviteter verkar vara framgångsfaktorer av betydelse. Komplexa problem har komplexa lösningar. Med utgångspunkt från aktuell forskning (fetmaforskning, intersektoriell samverkan, samt kvalitets- och förbättringskunskap) har en strategi lagts där kartläggning, kompetenshöjning och metodutveckling utgjort grundbultarna för ett systematiskt utvecklingsarbete. Programmet överensstämmer med den handlingsplan som Statens Folkhälsoinstitut har presenterat för ökad fysisk aktivitet hälsosam mat och goda matvanor, Nordiska Näringsrekommendationer och riktlinjer från Statens Livsmedelsverk. För fysisk aktivitet har Skolverkets anvisningar i läroplanen varit utgångspunkt.

Målsättning

Den övergripande målsättningen för barn- och ungdomsprogrammet var 50% färre barn med fetma och övervikt i länet till år 2009. Även om vi inte lyckas nå det högt ställda målet i rätt tid har vi kommit ett stycke på väg.

De strategiska målen innebär

- Ökad daglig fysisk aktivitet
- Hälsosam mat och goda matvanor
- Bevarad eller ökad livskvalitet
- Viktreduktion vid behov

Behandlingsinsatser bygger på stöd till livsstilsförändring i ett livslångt perspektiv. Att ändra sina levnadsvanor måste ske i små steg och med en livslång intention. Det vi kan och ska bidra med på denna resa är kunskap, uppmuntran, stöd och anpassade råd utifrån motiverande samtal enskilt eller i grupp.

Metod

Samarbete

Många aktörer medverkar till variation och uthållighet: Familjer, elever, läkare och sjuksköterskor inom BVC, skolhälsovård och barnmottagningar, hälsoplanerare, dietister, sjukgymnaster, barnmorskor, psykologer, tandläkare, förskollärare, fritidspedagoger, lärare, skolläda, föreningsliv, studieförbund, idrottsrörelse, apotek, näringslivet, bibliotek, kyrkor, Högskolorna i Jönköping m fl. Bland de viktigaste strategierna kan nämnas:

Kartläggning

- Från 2005 årlig sammanställning och rapportering av data från BMI-mätning på BVC 4 år och skolhälsovården skolår F, 4, 7 alt 8 samt gymnasiet år 1.
- Från 2005 årlig enkät om fysisk aktivitet och mat vid förskolor, fritidshem och grundskolor i länet.
- Personal, föräldrars och elevers erfarenheter av och synpunkter på Hälsokurvan som samtalsmetod studeras i ett avhandlingsarbete.
- Intervjuer med barn med fetma som deltar i aktiviteter/behandling
- Intervjuer med gymnastier om synpunkter på hälsa och media
- Ett flertal examensarbeten av studenter vid Hälsohögskolan och Högskolan för Lärande och Kommunikation kring området barn med fetma har genomförts.

Aktuell kompetenshöjning / aktiviteter 2010

- Utbildning av BVC-sjuksköterskor för matlagning i grupp med småbarnsföräldrar och tonåringar.
- Praktisk matlagning för småbarnsföräldrar i grupp – flertalet kommuner.
- Praktisk prevention "Hälsokurvan" årligen återkommande utbildning till skolsköterskor och personal inom barnmottagningarna (augusti)
- "Bra mat för alla barn". Allmänna föreläsningar återkommande
- Planering för livsstilsprogram till X-tra Viktiga barn och familjer (grav fetma)
- Planering för fortbildning i livsstilsfrågor till personal inom fritidssektorn länet (hösten 2010)
- Kvällsaktivitet med information till unga patienter med anhöriga (18 nov 2010)
- Uppföljning av regional konferens kring barnfetma (28 oktober 2010)
- Planering för intervjuer i skolor med ett bra hälsofrämjande arbete (hösten 2010)
- Planering för ökade insatser om livsstil i gymnasieskolan
- Hälsokurvan som pedagogiskt redskap och samtalsunderlag inom barn- och skolhälsovården gymnasiet år 1 samt grundskolan skolår 7 och 4.
- Butiksbesök i grupp med föräldrar till barn med övervikt tillsammans med dietist
- Medverkan vid nationella och internationella konferenser och studiebesök
- Fördjupad samverkan med Friskis och Svetts
- Utveckling av websidan för Barndialogen www.lj.se/barndialogen
- Utveckling av informationsmaterialet www.pjonk.se

Därutöver har en mängd aktiviteter kommit igång eller planeras i de enskilda kommunerna. "Viktiga barn och ungdomar" med förnyat stöd av Allmänna Arvsfonden för att utveckla fungerande modeller för ideellt arbete samt mobilisera till nya insatser för att främja fysisk aktivitet, goda matvanor och god psykisk hälsa hos barn och ungdomar med överviktsproblem. Detta gränsbrytande och dynamiska projekt bedrivs i samarbete mellan Landstinget, kommunerna och Kungspportens friskvård AB, inom och utanför Jönköpings län.

Resultat

Ett positivt resultat med minskat BMI i åldersgrupperna 4, 6 och 10 år kan avläsas i mätningarna från 2009.

Slutsats

Framgångsfaktorer av betydelse

- Arenor att mötas
- Ledningens stöd
- Bred samverkan
- Mångfald och uthållighet
- Återkommande mätningar

Vår avsikt är att fortsätta på den inslagna vägen, inhämta mer erfarenhet och kunskap för att ge föräldrar och barn förutsättningar att skapa goda levnadsvanor, vid behov ge stöd till den som har en för hälsan riskabel övervikt samt påverka och värna samhällseliga förhållanden till gagn för ungas hälsa och en positiv utveckling.