

Tendenser til virkningsfulde indsatser – overvægt og trivsel børn og unge



Udgangspunkt i nuværende indsatser og viden om virkning

Den tværsektorielle arbejdsgruppe om fælles overvægtsindsats har som del af sit opdrag med at omsætte intentionspapiret dannet overblik over, hvilke kommunale og regionale indsatser (drift og projekt) der findes i kommuner, almen praksis og på hospitaler i Midtjylland på nuværende tidspunkt. Det drejer sig om driftsindsatser og projekter målrettet forebyggelse, opsporing og behandling af moderat til svær overvægt hos børn og unge.

Arbejdsgruppen kan konstatere, at der er sparsom evidens på, hvilke indsatser der virker – både til at forebygge overvægt hos normalvægtige børn og unge og til at opretholde et væggtab. Men der er alligevel noget, der peger mere i én retning end andet. Arbejdsgruppen har derfor samlet dette overblik over, hvilke tendenser til virkningsfulde indsatser der er på nuværende tidspunkt ift. børn og unge.

Struktur

- Først beskrives overordnet brede overvægtforebyggende indsatser, der ser ud til at kunne påvirke børns og unges sundhedsadfærd og risikofaktorer for overvægt.
- Herefter følger beskrivelse af, hvad der ser ud til at have bedst virkning i relation til opsporing, henvisning og behandling af moderat til svær overvægt.
- Der tages primært udgangspunkt i følgende dokumenter:
 - Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge, Vidensråd for forebyggelse, 2021
 - Anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen – Forebyggelsespakken for overvægt, 2018
 - Anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen – Livsstilsinterventioner ved svær overvægt tilbud til børn og voksne, 2021

Undervejs i notatet fremgår et øjebliksbillede af indsatser i Midtjylland, som er blevet afdækket i kommuner og på hospitaler i andet halvår 2022. Af notater fremgår også viden, som vi ved er på vej, og som kan være relevant at følge.

Intentionspapir om fælles politisk retning for overvægt i Midtjylland (April 2021)

Fælles målsætning: Vi vil reducere andelen af børn og unge med overvægt og svær overvægt i Midtjylland i løbet af de næste 5-10 år.

Fire spor:

- Udgangspunkt i nuværende indsatser - hvad gør vi i dag?
- Borgernes perspektiv
- Videns- og dataopbygning
- Videndeling og spredning af indsatser, der viser god effekt

Arbejdsgruppens bemærkning:

"Det er vigtigt, at når vi taler overvægt og vægtudvikling hos børn og unge, så handler det ikke kun om at håndtere det ud fra en simpel regulering af energibalancen. Vi må tilgå det med kendskab til det komplekse og endnu uafklarede samspil mellem mange faktorer, og med fokus på at trivsel også kan være en central komponent at tage højde for. Der er sparsom evidens på, hvilke indsatser der virker til at forebygge overvægt hos normalvægtige børn og unge og til at opretholde et vægttab. Der er fortsat behov for mere forskning – både for at forstå mekanismerne bag børn og unges udvikling af overvægt og effekterne af indsatser som har til hensigt at forebygge overvægt."

Lovgivning

Kommuner og regioner har ifølge lovgivningen (Sundhedsloven § 119) et ansvar for forskellige dele af forebyggelses- og sundhedsfremmeopgaverne. Kommunerne har ansvar for den borgerrettede forebyggelse, som skal medvirke til at sikre, at sygdomme ikke opstår. Der er dog ikke et krav om, at kommunerne skal have et tilbud målrettet forebyggelse af overvægt eller svær overvægt. Derudover har kommunerne sammen med regionerne ansvaret for den patientrettede forebyggelse, der handler om at modvirke at sygdomme forværres hos den gruppe af borgere, der har en kronisk sygdom eller lignende. Regionen tilbyder patientrettet forebyggelse i sygehusvæsenet og i praksissektoren m.v., rådgivning m.v. i forhold til kommunernes forebyggelse- og sundhedsfremmeindsats samt behandling af sygdomsrelateret overvægt.

Overvægtforebyggende indsatser der kan påvirke børn og unges sundhedsadfærd og risikofaktorer for overvægt

Pointer om overvægtsforebyggende indsatser:

- At generelle sundhedsfremmende indsatser bygger på eksisterende sundhedsanbefalinger inden for amning, kost, fysisk aktivitet, søvn og skærmtid mm.
- At der skabes understøttende strukturelle rammer, der støtter op om børn og unges sunde levevis i både lokalmiljø og på nationalt plan
- Tænk på tværs af Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker om overvægt, mad og måltider og fysisk aktivitet. Også forebyggelsespakken om mental sundhed vedr. trivsel og positive fællesskaber.
- Inddragelse af lokalsamfund og tilbud i frivillige foreninger
- Overvej intensiveret indsats over for børn i øget risiko for at blive overvægtig
- Minimum 4,5 timers idrætstimer i skolen ser ud til at have en forebyggende effekt
- Livsstilsinterventioner så tidligt som muligt i graviditeten, da vægtøgning tidligt i graviditeten muligvis har større indflydelse på barnets fødselsvægt end vægtøgning senere i graviditeten
- Involver så vidt muligt forskere ved udvikling, afprøvning og evaluering af indsats

Indsatser i Midtjylland målrettet sund vægtudvikling og forebyggelse ift. børn og unge:

- Populationsprojekt i Havndal/Randers om lokalsamfundsindsatser målrettet forebyggelse af overvægt blandt børn og unge
- Samarbejde mellem kommune og idrætsforeninger (fx projekterne Træningsklubben og Skoleidræt i Viborg Kommune)

Pointer om opsporing og henvisning ved svær overvægt:

- Opsporing af børn med svær overvægt er en fælles opgave for almen praksis og kommunen
- Barnet og familien kan tilbydes udredning og opfølgning i almen praksis eller kommunen
- Almen praksis kan henvise til børne- og ungeafdelingen på hospitalet mhp. udredning og evt. behandling af eventuelle følgesygdomme til svær overvægt el. lign. Eller henvise til kommunale forebyggelsestilbud

Indsatser i Midtjylland målrettet på opsporing og henvisning:

Kommunerne tilbyder via sundhedsplejen børn i 0., 1., 6. og 8. klasse en samtale/undersøgelse. Her måler sundhedsplejersken blandt andet højde og vægt på skolebørn.

Viden på vej - forskningsprojekter i gang i Midtjylland:

- Udvikling af screeningsværktøj til tidlig opsporing af tvangsoverspisning/Binge Eating Disorder (BED) hos 13-18-årige i almen praksis samt udbredelse af viden om BED i almen praksis og til patienter (National Center for overvægt – NCFO).
- Fokus på at forhindre tidlig overvægt ved sundhedsplejerskers vejledning til overvægtige nybagte mødre (Healthy childhood trial, som er et forskningsprojekt (2021-2022) (Novo Nordisk Fonden, Statens Institut for Folkesundhed, Aarhus Kommune)

Pointer om livsstilsinterventioner ved svær overvægt:

- Lang varighed på minimum 12 måneder og med 26 + timers kontakt
- Sundhedspædagogisk tilgang og øje for at undgå stigmatisering
- Grundig implementering og forankring af indsatserne
- Mange indsatskomponenter med samme mål fx fysisk aktivitet, kost, fokus på fælleskaber mv.
- På tværs af arenaer i lokalsamfundet fx skole, hjem, fritidsliv mv.
- Involvering af forældre
- Individuelt tilrettelagt / differentierede indsatser
- Livstilsinterventioner bør bestå af: kost, fysisk aktivitet, adfærsændring (kan tilbydes i grupper) og trivsel, livskvalitet, forældre/familieinvolvering (bør foregå individbaseret)
- Andre faktorer som kan være væsentlige at adressere: psykosociale forhold, søvn, stress, passiv rygning, rygning samt alkohol

En livsstilsintervention forstås som en helhedsorienteret indsats, som sigter mod, at børn opnår sundere vaner, en sundere vægt og vægtudvikling samt bedre livskvalitet og trivsel.

Indsatser i Midtjylland målrettet moderat/svær overvægt ift. børn og unge:

Ift. kommunale livsstilsinterventioner målrettet børn og unge med moderat / svær overvægt:

- 16 kommuner har tilbud i denne kategori (Randers, Syddjurs, Favrskov, Aarhus, Horsens, Hedensted, Odder, Skanderborg, Viborg, Silkeborg, Skive, Ringkøbing-Skjern, Struer, Lemvig, Holstebro, Ikast-Brande) – overvægtsklinikker, familievejledningstilbud, tilbud i samarbejde med idrætsforeninger mv.
- Fire steder fremhæver, at der er et samarbejde mellem det kommunale tilbud og hospitalet (Randers, Silkeborg, Viborg og Skive), og én nævner, at man samarbejder med almen praksis (Stuer Kommune).
- 3 kommuner har ikke specifikke tilbud i denne kategori (Samsø, Norddjurs og Herning).

Indsatser i Midtjylland målrettet moderat/svær overvægt ift. børn og unge (fortsat):

Ift. regionale tilbud målrettet overvægtige børn og unge:

- 4 hospitalsenheder har behandlingstilbud til overvægtige børn og unge på børneafdelinger - metaboliske syndromer og komplicerede forløb (HE Midt, RH Randers, RH Gødstrup og AUH).
- 1 hospital har specifikt tilbud målrettet børn og unge med overvægt og samarbejder med kommuner herom (HEM).
- 1 hospital har ikke indsatser, da der ikke er en børneafdeling (RH Horsens).

Vigtig viden på vej - forskningsprojekter i gang i Midtjylland:

- Forskning i kommunale og regionale indsatser til børn der lever med overvægt (Steno Diabetes Center Aarhus)
- Forskningsprojekt der undersøger, hvilke indsatser der er mest effektive i forhold til vægttab hos børn. Foreløbigt viser projektet, at længerevarende indsatser ser ud til at være mest effektive i forhold til vægttab. Data er indsamlet i Aarhus og Randers Kommuner. I Randers arbejder man ud fra en modificeret Holbæk-indsats, og den varer mere end et år. Modificeret betyder bl.a., at der er mere fysisk aktivitet samt fokus på, at personlig interaktion med familien er vigtig. Der er samtidig nogle grundprincipper i kosten, der er simple. (Nationalt Center for Overvægt).
- Overvægt blandt børn og unge – kan en diætændring med protein effektivt forebygge overvægt og diabetes? (National Center for overvægt (NCFO) /Steno Diabetes Center Aarhus).
- Håndtering af overvægtsproblematikker hos børn i sundhedsplejen og almen praksis – Etnografisk undersøgelse af sundhedsprofessionelles og forældres håndtering og italesættelse af vægt og vejning ved børneundersøgelserne hos den praktiserende læge og hos skolesundhedsplejersken i indskolingen (National Center for overvægt - NCFO).

Pointer om behandling af svær overvægt - børn

- Generelt tilbydes ikke kirurgisk behandling af børn, der ikke er udvokset

Vigtig viden på vej:

- Det er relevant at følge de præparater, som kommer på markedet ift. reduktion i overvægt hos børn i vækst. Det er her også væsentligt at være opmærksom på, at præparaterne formentligt ikke kan stå alene men fortsat skal kombineres med en helhedsorienteret livsstilsintervention.