

Succes med behandling af overvægtige børn

Fagbladet 14/03/2016

Vejledning: Mindst tre ud af fire overvægtige børn taber sig i de kommuner, der benytter Holbæk-metoden, hvor kliniske diætister og sundhedsplejersker trænes i at følge overvægtige børn og deres familie tæt. Gør metoden landsdækkende, opfordrer overlægen, der har udviklet metoden.



Marie Preisler [TEKST] Scanpix [FOTO]

Børn har større risiko for sygdomme og bliver ofte mobbet, hvis de er tykke. Det går ud over deres læring og livslyst.

Kolding Kommune har sat sig for at stoppe det problem med projekt 'Vægtstopperne', der bygger på Holbæk-metoden. Og det giver imponerende resultater, fortæller Stinne Madsen, klinisk diætist i Kolding Kommune og projekt Vægtstopperne:

– Vi har brugt Holbæk-metoden systematisk siden 2013 og ser store og positive forandringer hos de børn og unge, som deltager. 82 procent bliver mindre overvægtige i løbet af det første halve år, og vi kan vi også måle større livsglæde, trivsel og bedre appetitregulering, og deltagerne bliver mobbet mindre end før.

Vægtstopperne er et tilbud til alle kommunens overvægtige mellem 3 og 18 år, som er motiverede for at tabe sig, og både børn og familier tager generelt rigtig godt imod tilbuddet, vurderer Stinne Madsen.

Hun og en sundhedsplejerske er blevet trænet i brug af Holbæk-metoden, der bygger på en helhedstænkning, hvor mange faktorer påvirkes samtidig frem for en skridtvis tilgang.

Arbejdsplan for familien

Stinne Madsen og sundhedsplejersken følger alle de overvægtige børn og deres familier tæt. De giver børn og forældre individuel vejledning, og udarbejder en skræddersyet plan for hver familie med 15-25 arbejdsplaner, som skal hjælpe familien og barnet til et vægttab. Arbejdsplanerne vedrører alle måltider, sukker og fedt i maden, drikke, spiseøvelser, motion og tidsforbrug ved tv og computer.

– Kostråd er centrale, men står ikke alene. Faktorer som søvn og trivsel er også enormt vigtige. Vi ser på hele barnet og hele familien og hjælper dem til helt konkrete små justeringer. At metoden er helhedsorienteret, og at vi arbejder tværfagligt, ser jeg som de vigtigste forklaringer på, at metoden er så effektiv, siger Stinne Madsen.

Kolding er ikke alene om at benytte Holbæk-metoden. Otte kommuner landet over har taget metoden i brug, og over 750 børn er indtil nu behandlet. Blandt dem har 80 procent tabt sig efter et halvt år, viser de foreløbige evalueringer af metoden. Så stor respons på overvægtsbehandling er ikke set tidligere, fastslår opfinder af metoden, Jens-Christian Holm, overlæge på Børneafdelingen på Holbæk Sygehus, som behandler svært overvægtige børn.

– Det er et markant gennembrud i behandlingen af overvægtige børn og unge. Ingen andre metoder giver så gode resultater, og derfor er der også i disse år voksende interesse for metoden i kommunerne.

Metoden kræver oplæring

Mere end 250 kliniske diætister og sygeplejersker landet over har fået grundig oplæring i at arbejde med metoden af overlæge Jens-Christian Holm og hans team. De gode resultater hviler, ifølge Jens-Christian Holm, især på tre forhold:

– Metoden bygger på at se overvægt som en kronisk sygdom, selvom Sundhedsstyrelsen ikke anerkender dette, og at kroppens fedtmasse reguleres af et genialt, men også ubarmhjertigt hormonstyret system, som altid vil modarbejde et vægttab. Og så har vi udviklet en pædagogik i øjenhøjde til at formidle disse ting.

Gensidig tillid, empati og omsorg er nøgleord i tilgangen og behandlingen af børnene og deres familier, påpeger Jens-Christian Holm. Gængse råd om at spise mindre og bevæge sig mere har han derimod kun et fnys til overs for.

– Dem, der siger, at små skridt er vejen til vægttab, har ikke forstået fedtsystemet. Det eneste, som virker, er en omfattende livsstilsændring, og det er en proces, der tager en årrække.

Præcis hvor mange kilo børnene har tabt sig, er ikke målt. Det er ikke relevant, da børn, samtidig med, at de taber sig, også vokser og omdanner fedt til muskler, understreger Jens-Christian Holm. Et igangværende forskningsprojekt undersøger behandlingens effekt efter et år på børnenes vægt, følgesygdomme og livskvalitet. Jens-Christian Holm mener, at der er brug for at etablere effektiv behandling af overvægtige børn og unge i hele landet i kommunalt regi.

– De småbevillinger, kommunerne giver til vidt forskellige behandlingstilbud, er slet ikke nok. Mange forældre og deres børn aner ikke, hvad de skal gøre, eller hvor de skal gå hen for at få hjælp

FAKTA

Om børn, overvægt og forebyggelse

- Omtrent hvert femte barn i alderen 3-16 år er overvægtigt.
- Mere end hvert ottende barn er overvægtigt, når det starter i skole.
- 70 procent af dem, der er overvægtige som unge, bliver det også som voksne.
- Børn med overvægtige forældre udvikler hyppigere svær overvægt, hvilket kan være relateret til såvel genetiske faktorer som til familiens mad- og motionsvaner. At forebygge og behandle overvægt hos børn og unge forebygger dermed overvægt hos voksne.
- Overvægt, og især svær overvægt, hos børn og unge har både fysiske og psykiske konsekvenser. I barndommen fylder psykosociale problemer mest, f.eks. i form af mobning og drilleri, lavere selvværd og ringere livskvalitet.
- Fysiske komplikationer kan opstå allerede i barndommen. F.eks. kan overvægtige børn og unge opleve forstadier til type 2-diabetes, forhøjet blodtryk, astma og forringet leverfunktion. Mange børn og unge har også problemer med hofter og knæ, fordi de er tungere, end deres knogler, muskler og led er bygget til.

Kilde: Opsporing af overvægt og tidlig indsats for børn og unge i skolealderen. Vejledning til skolesundhedstjenesten, Sundhedsstyrelsen, 2014

www.sundhedsstyrelsen.dk

– søg på titlen

PERSPEKTIV

Behov for en mere systematisk indsats

Der er behov for en mere systematisk og sammenhængende indsats i forhold til at forebygge og behandle

overvægt blandt børn, mener **Sundhedsstyrelsen**.

Både forebyggelse og behandling af overvægt bør være højt prioriterede områder i kommunerne, fastslår Tatjana Hejgaard specialkonsulent i Sundhedsstyrelsen.

– Forebyggelse er uhyre vigtig. Derfor skal både forældre, praktiserende læger og sundhedsplejersker have et vågent øje på barnets vægtudvikling. Og når et barn alligevel bliver overvægtigt, er det meget vigtigt med hurtig indsats og støtte til familien.

Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke én konkret metode til behandling af overvægt hos børn, men peger på behovet for en vifte af tilbud.

– Børn med overvægt er meget forskellige. Der er forskellige årsager til deres overvægt, og de har forskellige ressourcer med sig og en forskellig hverdag. Derfor er der behov for, at kommunerne har forskellige tilbud med forskellige tilgange til vægttab til de overvægtige børn og deres familier, siger Tatjana Hejgaard.

Hun betoner desuden, at det er vigtigt, at kommunens tilbud ikke kun har fokus på det overvægtige barn, men også på familien. Videnskabelige undersøgelser peger på, at dette gavner behandlingen.

Sundhedsstyrelsen lægger også vægt på, at de kommunale tilbud er tværfaglige og involverer

sundhedsprofessionelle, der tilsammen har viden om kost, fysisk aktivitet samt psykosociale faktorer og trivsel.

Afhængigt af hvad barnet og familien i øvrigt har forsøgt og af overvægtens omfang, vil det i nogle tilfælde være tilstrækkeligt at tale om praktiske råd til omlægning af vaner og livsstil, mens der i andre tilfælde skal mere til. At forklare barnet og forældrene på en simpel og overskuelig måde om de mekanismer, der ligger bag kroppens regulering af fedtmasse, kan være en god ide – afhængigt af barnets alder, vurderer Tatjana Hejgaard.

Sundhedsstyrelsen mener, at der er behov for en mere systematisk indsats i forhold til forebyggelse og behandling af overvægt blandt børn, udtaler Tatjana Hejgaard. Som en hjælp til kommunerne har Sundhedsstyrelsen udarbejdet forskelligt materiale om overvægt, f.eks. en forebyggelsespakke om overvægt og vejledninger til skolesundhedstjenesten, sundhedsplejersker og de praktiserende læger om opsporing og tidlig indsats i forhold til en u hensigtsmæssig vægtudvikling.

FAKTA

Holbæk-metodens tre delelementer:

- Forståelse for, at overvægt er en kronisk, omsiggribende sygdom, som kan behandles.
- Indsigt i, at svær overvægt er hormonelt reguleret, og at kroppen vil modarbejde et vægttab.
- En pædagogisk tilgang, så barnet og familien forstår, hvad der er på spil i kroppen, og hvad de selv kan arbejde med i behandlingen.

Holbæk-metodens effekt:

- 81,9 % af børnene, som er i behandling i Holbæk Kommune, reducerer graden af overvægt.
- På Enheden for Overvægtige Børn og Unge, Børneafdelingen, Holbæk Sygehus er det erfaringen, at familierne efterfølgende sætter stor pris på forandringerne, samt at 7 ud af 10 børn taber sig.
- Vægttabet er sket hos alle typer af børn – uanset børnenes alder, deres grad af overvægt eller sociale

tilhørsforhold.

- Målemetoden, der bruges til at vurdere overvægtige børns udvikling, tager hensyn til børnenes kropsbygning, alder, vækst og udvikling.

Kilde: Enheden for Overvægtige Børn og unge, Børneafdelingen, Holbæk Sygehus

www.regionsjaelland.dk

– søg 'holbæk-metoden'