

Projektrapport - Kursus for børn med overvægt.

Borup Apotek – Projektansvarlig farmakonom Britta Nielsen

Projektet blev udført af farmakonomerne Britta Nielsen og Bente Larsen

Problemformulering:

Formålet med vores projekt var at tage del i den sundhedsfremmende/forebyggende opgave for overvægtige børn i samfundet. Da vi på Borup apotek i forvejen tilbyder kursus i livsstilsændring for voksne, følte vi det naturligt at udvide med et lignende kursus i børnehøjde. Fra vores kursus i livsstilsændring har vi erfaret at viden om de sunde kost- og motionsvaner hjælper de fleste kursusedtagere godt i gang med en livsstilsændring. De kursusedtagere som mente at vide det meste i forvejen fik også noget nyt med hjem 😊 Apoteket nyder godt af kundernes tillid til vores viden og kompetencer, så vi mente at der ville være kunder til "Børn med overvægt" også. Kurset henvender sig til børn mellem 7 - 15 år + 1 forælder. Vi besluttede at oprette vores kursustilbud som et gruppeforløb, hvor deltagerne ville få 2 fællesmøder og 3 individuelle møder. Kombinationen af fælles information om sunde kost- og motionsvaner, samt erfaringsudveksling og individuel rådgivning/vejledning skulle give deltagerne motivation og viden til at ændre livsstil. En viden man kan bruge hele livet! Som noget nyt ville vi bruge et af fællesmøderne til en fælles motionsaften. Vi var forberedt på at et kursusforløb med børn og forældre ville blive en anderledes opgave. Det er vigtigt at huske på, at det er forældrene der har ansvaret for at børnene spiser sundt og ikke bliver overvægtige, derfor er det i høj grad også dem der er på kursus!

Projektets forløb:

Vi udarbejdede en brochure (Borup Apotek) hvor vi beskrev kursets formål, de enkelte møders indhold og rådgivernes kompetencer. Vi annoncerede i lokalaviserne med et gratis informations møde inden kursusstart. Vores erfaring fra opstart af livsstilsændringskurset viste at det er en god måde at få kontakt med mulige kunder på 😊 Informationsmødet inden kursusstart blev sat til 20.1.2011.

Tilmeldinger:

Der tilmeldte sig 3 børn + forældre.

Derudover tilmeldte 2 sig senere end kursusstart med gruppeforløb. Disse kunder tilbød vi samme kursusforløb, men med 5 individuelle møder, da det var for sent at følge holdet.

Så i alt 5 børn + hver 1 forælder på kursus.

Børnene var i alderen 9 - 13 år, alle piger og alle forældre deres mødre!

Kursusforløb:

Gratis informationsmøde: Mødet varede 2 timer (fra kl. 18.00 – 20.00).

På dette møde serverede vi lidt af det sunde frugt og grønt med vand til. Følgende information blev givet:

Præsentation af rådgivere – Britta

Overvægt hvad vil det sige? - Britta

Fysisk aktivitet og motionsvaner - Britta

Den sunde kost og sunde kostvaner – Bente

De 8 kostråd
Sukkerindhold i diverse fødevarer
Tallerkenmodellen og den gode madpakke

Herefter blev der uddelt diverse materiale til kursusedtagerne. Vi henholder os til Sundhedsstyrelsens anbefalinger og bruger derfor også meget deres materiale. Følgende blev uddelt på mødet:

De 8 kostråd
Spis, leg og ha' det godt
Trafiklysplakat fra Familieakademiet
Materiale i form af skemaer mv. til hjælp ved implementering af den sunde livsstil
Information om nøglehulsmærket og fuldkornslogoet
Udarbejdet liste med relevante hjemmesider - eks. legdigsund.dk
Målebånd til taljemål fra Sandoz

Vejning og måling blev tilbudt – 2 ønskede dette.

Mødet sluttede med erfaringsudveksling og besvarelse af spørgsmål fra deltagerne.

Alle deltagere meldte sig efterfølgende til kurset med de 5 møder. De 2 fællesmøder blev fastsat til 1. marts 2011 kl. 18.00 – 19.00 og 31. marts 2011 kl. 17.00 – 18.00. Hver enkelt kursusedtager fik ligeledes aftalt tid for 1. møde.

1. individuelle møde: Britta - Coaching. Vi finder ud af hvordan i vil gøre det. Kortlægning af familiens motionsvaner og motionsplan.

2. individuelle møde: Bente – Kortlægning af familiens kostvaner (vha. kostdagbog) og rådgivning.

3. fællesmøde: Britta og Bente - Fælles gåtur ad rute der var opmålt til 3 km. Start og mål – Borup Apotek. Igen udlevering af materiale. "Sæt hverdagen i bevægelse" fra Sundhedsstyrelsen, "Mad og motion" fra DA, forslag til løbetræningsprogram, fakta om overvægt fra enletterebarndom.dk. Deltagerne fik en oversigt over hvor mange kalorier der forbrændes ved at gå, løbe eller cykle de 3 km.

4. individuelle møde: Britta - Coaching. Opfølgning på forløb, ændringer og resultater.

5. fællesmøde: Britta og Bente – Det sunde frugt og grønt på bordet. Kiks og kager blev brugt til at vise det høje kalorieindhold.

Varedeklarationer og hvad kan man bruge dem til - Britta og Bente
(Dansk Varefakta Nævn – "Hvad skal du vælge? Brug bagsiden)
Kunstige sødemidler – hvor farlige er de? – Bente
Motionsformer og forbrænding. Hvad skal der til? Lokale motionsklubber – Britta

Måling og vejning.

Projektets resultater:

Vi kan efter gennemførelsen af ovenstående kursusforløb konkludere at kurset er blevet godt modtaget.

At give information om sunde kost- og motionsvaner og ideer til hvordan det kan lykkes at ændre vaner er brugbar viden for kunderne. Vi fokuserede mindre på måling og vejning af børnene, da det for nogle er meget svært, især på fællesmøder. Børnene bestemte selv om de ville måles og vejes.

Selv synes vi det nye tiltag med en fælles motionsaktivitet var en succes. Det er en god ide at have handling bag ordene, at prøve på egen krop!

Vores kunders resultater og tilbagemeldinger:

Spørgsmål og svar ved evaluering på 5. og sidste møde:

Hvordan fik I kendskab til vores kursus?

Via avisen, jeres plakater på indgangsdør, jeres brochure.

Hvad var jeres forventninger til kurset?

At man var til kontrolvejning, at det var i børnehøjde, information – også selvom man vidste noget i forvejen, at lære om sunde kostvaner og overspisning, hjælp til at tabe mig.

Var der ønske om at ændre vaner for det enkelte barn eller hele familien?

Fortrinsvis barnet.

Hvordan blev I opmærksomme på problemet med overvægt?

Drillerier, af nærmeste familie, ønsker selv at gøre noget (13 år).

Er kursets opbygning tilfredsstillende?

Fællesmøder er godt, men også godt med "alene - møder", det med motion vidste jeg i forvejen, gåtur var rigtig godt, jeg får mest ud af alene - møderne (13 år).

Hvad fik I ud af at deltage i kurset? Godt og Skidt?

Vidste det meste om kost og motion, men god repetition, har lært noget, børnene keder sig til møderne men har alligevel hørt efter, det er blevet nemmere at handle ind af de rigtige varer, mellemmåltider er frugt og grønt nu (tidligere eks. chokolade madder). Vejning og måling er ok og bør nok foretages, fik hjælp til bedre spisevaner.

Kundegruppen:

Pige 9 år + mor

Pige 10 år + mor

Pige 13 år + mor (mor kun med til 1. møde)

Pige 9 år + mor

Pige 12 år + mor og far på skift

Alle børnene viste tegn på overvægt. Vi vurderede at de 3 af børnene skulle yde en stor indsats for at blive normalvægtige. 2 af børnene ville med tiden kunne vokse sig fra det, ved at ændre spisevaner og dyrke motion. Vi brugte BMI beregning, vejning og talje måling.

De resultater som Britta og Bente har observeret:

Et kursusforløb som veksler mellem fællesmøder og individuelle møder er en god kursusform, men kræver flere deltagere ad gangen. Vi vil derfor fremover tilbyde kurset med 5 individuelle møder. Derudover vil vi, ligesom med livsstilsændringskurset, af og til tilbyde afholdelse af gruppeforløb. Vi vil derfor fremover have 2 brochurer. Brochuren på det individuelle forløb vil stå fremme hele tiden. På gruppeforløb kun på de tidspunkter hvor det tilbydes.

Pga. den sparsomme måling og vejning blev evt. væggtab ikke målt. Pige på 13 år var dog en undtagelse. Ønskede et væggtab og ønskede at blive målt og vejnet hver gang. Resultatet var et væggtab på 1 kg på de 2 måneder kurset varede. Havde fået styr på overspisningen og flere små måltider om dagen, så med tiden vil hun nå sin ideelvægt, hvis hun holder fast i de gode vaner. Det samme gælder for den ene 9-årige.

Vi kan konkludere at kurset for børn med overvægt har været en udfordrende opgave. Vi har lært at rådgivningen skal gribes anderledes an, når der er møde med både barn og voksen. En vigtig opgave er at få forældrene til at forstå det ansvar de har mht. sunde kost- og motionsvaner for hele familien. Der skal ændres vaner og det gælder hele familien, hvis det skal lykkes.

Vi blev opmærksomme på at det er vigtigt at variere informationen på kurset, så det både fanger barn og voksen. Vi havde fundet en del materiale som kunne bruges til dette, eks. et spil, som kunne vise vejen til de sunde valg.

Vi vil fremover tilbyde kurset til 10 – 16 årige og i 2 former som tidligere omtalt. Vi vil fortsætte med at sparre med andre sundhedsprofessionelle i området, såsom diætist, sundhedsplejerske og kommune. Vi vil informere om vores kursustilbud, men også søge erfaringsudveksling.

Hvordan kan andre apoteker få gavn af resultaterne:

Vi håber at kunne inspirere andre til at starte et lignende kursusforløb op. Det er dog vigtigt at have kompetencerne i orden når der skal rådgives om sund livsstil. Der er eks. forskel i beregningen af børns og voksnes ideal og overvægt. Vægtabsmetoderne varierer også. At undersøge om der er lignende tilbud i lokalområdet, vil også være en god ide. Der kan være hjælp at hente.

Vores egne kompetencer består af kostvejleder uddannelse med speciale i børn og overvægt + sundhedscoaching fra AT-Work skolen, samt kursus i individuel slankerådgivning.

At starte en ny sundhedsydelse kræver god planlægning og involvering af kolleger. De fleste kunder ønsker eks. mødeaftaler apotekets åbningstid. Det er derfor vigtigt at kolleger er der til at tage over i eks. skranke når der møde. På Borup apotek har vi derfor prøvet at lægge møderne der hvor det passede apotek og kunder bedst. At apoteket råder over afsides lokaler til disse møder har været en fordel. Det er vigtigt at der er fred og ro til coaching og vejledning/rådgivning.

Sluttelig er vores konklusion at vores kursus for børn med overvægt er et brugbart tilbud, som kan bruges af kunder der ønsker apotekets hjælp eller hvis der er ventelister på andre kursustilbud i lokal området.