

Hur forskning kan bli en serietidning

Sedan 1980-talet har barnfetman ökat explosionsartat. Idag är en tioårig flicka med fetma sex gånger vanligare än för bara 20 år sedan visar ny, svensk forskning. Trenden är densamma bland barn i alla åldrar och i hela västvärlden. I Sverige beräknas cirka 57 procent av männen och 41 procent av kvinnorna ha utvecklat en övervikt eller fetma. Vad kan detta bero på och vad kan vi göra åt problemet? Inom IDEFICS har kostvanor, sociala faktorer och livsstil hos barn studerats för att kunna utveckla nya förhållningssätt som främjar bättre kost- och motionsvanor bland unga.

>> **text:** GABRIELE EIBEN, leg dietist, med dr, Institutionen för medicin, Göteborgs universitet, CECILIA HEDSTRÖM, leg dietist, Central barnhälsovård, Västra Götalandsregionen, ANN-KRISTIN LÖVQVIST, folkhälsostrateg, Åmåls kommun. gabriele.eiben@gu.se



IDEFICSstudien (Identification and prevention of Dietary and lifestyle induced health Effects In Children and infants) är ett europeiskt samverkansprojekt där Göteborgs Universitet, Partille kommun och Västra Götalandsregionens folkhälsokommitté deltar. Syftet med studien har varit att få kunskap om vilka faktorer som bidrar till övervikt och fetma hos barn mellan två och tio år i Europa samt att utveckla och införa hälsofrämjande insatser på samhällsnivå med fokus på barn.

Resultat från den första kartläggningen (2007/08) angående förekomsten av övervikt och fetma, visar att behovet finns. Förekomsten av övervikt och fetma är högre än tio procent i alla deltagande länder, utom i Belgien (figur 1). Även om Sverige ligger lågt i sammanhanget, är utvecklingen oroande.

Tre västsvenska kommuner

Tre västsvenska kommuner deltog i IDEFICS-studien. I Partille kommun genomfördes kartläggning av

hälsoläget och riktade hälsoaktiviteter. Mölndal och Alingsås var kontrollkommuner.

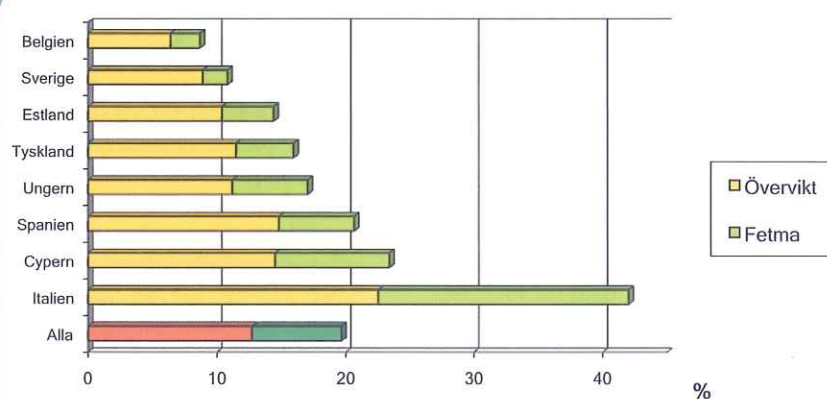
I studien har ett samhällsbaserat program mot övervikt och fetma utvecklats. Kommunens alla verksamheter involverades för att nå barn och föräldrar på så många olika sätt och arenor som möjligt. Nyckelbudskap för god hälsa användes konsekvent i hälsoaktiviteterna. Budskapen handlar om att öka fysisk aktivitet, förbättra kosten och att stimulera till vila och återhämtning. Nyckelbudskapen är

välkända och enkelt formulerade (figur 2).

Syftet var att uppmärksamma och stötta barn och föräldrar för att nå varaktiga förändringar i beteenden som gynnar hälsan. Partille blev den första kommunen i Sverige som deltog i detta samhällsbaserade program.

Hälsoraketen

För att ge fler kommuner/stadsdelar möjlighet att arbeta med riktade hälsoaktiviteter har Hälsoraketen tagits fram baserad på IDEFICS-



Figur 1. Förekomst av övervikt och fetma bland barn (2-9 år) i IDEFICS-center i åtta europeiska länder (2007/2008).

studien, som ett led i att nå Västra Götalandsregionens mål att andelen barn och unga med övervikt och fetma ska minska.

Hälsoraketen är en praktisk metodhandbok för hälsofrämjande och förebyggande insatser mot livsstilsrelaterad ohälsa hos barn och unga. Metodhandboken är en anpassning och vidareutveckling av IDEFICS-modellen för insatser riktade till barn, föräldrar, förskolor, skolor och andra arenor och verksamheter i en kommun som inverkar på barns och ungas möjligheter till en hälsosam livsstil och en hälsofrämjande miljö. Den vänder sig främst till barn 0-12 år men kan även omfatta äldre barn och ungdomar 0-16 år, vilket var målgruppen i Partille.

Metodhandboken innehåller tolv moduler, delområden eller avsnitt, som bildar kärnan för hur insatsen kan genomföras i en kommun (se faktaruta). Modulerna 1-3 är riktade till de som arbetar inom kommunledningen men handlar också om att sprida budskapet genom media och andra lämpliga informationskanaler. Modulerna 4-9 är riktade till de som arbetar inom förskolan eller skolan och modulerna 10-12 är speciellt riktade till föräldrar, mödra- och barnhälsovården, folk tandvården, elevhälsan och föreningslivet i samverkan med kommun och skola.

Hälsoraketen lanserades 2011 i hela Västra Götalandsregionen. Vid samma tidpunkt framkom att förekomsten av övervikt och fetma hos fyraåringar var särskilt hög i Dalslands fem kommuner där 24 procent av flickorna och 20 procent av pojkarna hade en övervikt, dessutom hade sex procent fetma.

Sunda tråden

Enstaka informationsinsatser förbättrar inte befolkningens hälsa, men varje positiv insats är ett steg i rätt riktning. För att nå resultat krävs ett långsiktigt arbete och insatser på flera nivåer. I Åmåls kommun och de övriga Dalslandskommunerna startades med finansiellt stöd från Hälso- och sjukvårdsnämnden i Dalsland ett treårigt stimulansprojekt för hälsosam vikt bland barn och unga. Projektet fick namnet "Sunda tråden" med syfte att främja goda levnadsvanor bland

barn och ungdomar.

I Sunda tråden används Hälso-raketen som är en praktisk utförlig metodhandbok för hälsofrämjande och förebyggande insatser mot livsstilsrelaterad ohälsa hos barn och unga. Här lyfts förberedelse- och uppbyggnadsfasen som en mycket viktig del som måste få tidsmässigt utrymme för ett lyckat resultat. Förankringsarbetet på alla nivåer är mycket viktigt och särskilt på den politiska nivå som ger uppdraget att arbeta med frågan. Vi jämförde det lite skämtsamt, men faktiskt rent taktiskt med en graviditet. Arbetet utformades lite olika i varje kommun men med en stark gemensam, uthållig drivkraft och nu är Sunda tråden en självklar del av folkhälsoarbetet i Åmåls kommun.

I Sunda tråden vill vi utveckla och implementera nya förhållnings-sätt som främjar bättre kost- och motionsvanor. En politisk vilja och kommunövergripande engagemang, ökad kunskap och medvetenhet hos personal, föräldrar och barn, tillsammans med förebyggande insatser inom familjecentral, fritidsverksamhet, förskola och skola är framgångsfaktorer. Metodhandbokens 12 moduler, inspirerar och beskriver olika insatser som kan genomföras i en kommun.

Att utbilda och inspirera föräldrar

De vuxna i barnets närhet är viktiga när det gäller att visa på bra alternativ och genom att vara goda förebilder. Det må vara en sliten klyscha att barn härmar de vuxna, men inte

desto mindre är det sant. Föräldrar och andra vuxna runt barnet, som till exempel personal i förskola och skola bidrar till barns inställning till mat. Vuxna kan hjälpa barnen med att ge dem näringsrik mat, uppmuntra dem att våga pröva nytt och att ge dem en positiv känsla för måltiden. Även under graviditeten, förberedelse tiden att bli förälder, är det förebyggande arbetet viktigt.

För att inspirera och utbilda föräldrarna har vi använt IDEFICS fem foldrar (figur 2) med de viktigaste nyckelbudskapen. Det finns fler mycket bra verktyg på Västra Götalands webbsida.

Att välja rätt kost och fysisk aktivitet är nyckeln till en hälsosam livsstil. Redan tidigt i barndomen läggs grunden för de val vi gör resten av livet. Vår egen kunskap och motivation är viktiga förutsättningar för detta. IDEFICS-studien fokuserade både på individen och på barnens omgivning.

Målsättningen är att aktiviteter och tankesätt ska integreras i ordinarie verksamheter. Kunskap och intresse kring våra barns och ungas hälsa ska spridas så att alla i samhället samverkar och arbetar för deras möjligheter till en god hälsa. Det hälsofrämjande arbetet måste bedrivas varje dag och integreras i förskolans/skolans hela



Figur 2. De fem nyckelbudskapen inom IDEFICS och Hälsoraketen.

studien, som ett led i att nå Västra Götalandsregionens mål att andelen barn och unga med övervikt och fetma ska minska.

Hälsoraketen är en praktisk metodhandbok för hälsofrämjande och förebyggande insatser mot livsstilsrelaterad ohälsa hos barn och unga. Metodhandboken är en anpassning och vidareutveckling av IDEFICS-modellen för insatser riktade till barn, föräldrar, förskolor, skolor och andra arenor och verksamheter i en kommun som inverkar på barns och ungas möjligheter till en hälsosam livsstil och en hälsofrämjande miljö. Den vänder sig främst till barn 0-12 år men kan även omfatta äldre barn och ungdomar 0-16 år, vilket var målgruppen i Partille.

Metodhandboken innehåller tolv moduler, delområden eller avsnitt, som bildar kärnan för hur insatsen kan genomföras i en kommun (se faktabara). Modulerna 1-3 är riktade till de som arbetar inom kommunledningen men handlar också om att sprida budskapet genom media och andra lämpliga informationskanaler. Modulerna 4-9 är riktade till de som arbetar inom förskolan eller skolan och modulerna 10-12 är speciellt riktade till föräldrar, mödra- och barnhälsovården, folkhälsovården, elevhälsan och föreningslivet i samverkan med kommun och skola.

Hälsoraketen lanserades 2011 i hela Västra Götalandsregionen. Vid samma tidpunkt framkom att förekomsten av övervikt och fetma hos fyraåringar var särskilt hög i Dalslands fem kommuner där 24 procent av flickorna och 20 procent av pojkarna hade en övervikt, dessutom hade sex procent fetma.

Sunda tråden

Enstaka informationsinsatser förbättrar inte befolkningens hälsa, men varje positiv insats är ett steg i rätt riktning. För att nå resultat krävs ett långsiktigt arbete och insatser på flera nivåer. I Åmåls kommun och de övriga Dalslandskommunerna startades med finansiellt stöd från Hälso- och sjukvårdsnämnden i Dalsland ett treårigt stimulansprojekt för hälsosam vikt bland barn och unga. Projektet fick namnet "Sunda tråden" med syfte att främja goda levnadsvanor bland

barn och ungdomar.

I Sunda tråden används Hälsoraketen som är en praktisk utförlig metodhandbok för hälsofrämjande och förebyggande insatser mot livsstilsrelaterad ohälsa hos barn och unga. Här lyfts förberedelse- och uppbyggnadsfasen som en mycket viktig del som måste få tidsmässigt utrymme för ett lyckat resultat. Förankringsarbetet på alla nivåer är mycket viktigt och särskilt på den politiska nivå som ger uppdraget att arbeta med frågan. Vi jämförde det lite skämtsamt, men faktiskt rent taktiskt med en graviditet. Arbetet utformades lite olika i varje kommun men med en stark gemensam, uthållig drivkraft och nu är Sunda tråden en självklar del av folkhälsoarbetet i Åmåls kommun.

I Sunda tråden vill vi utveckla och implementera nya förhållningssätt som främjar bättre kost- och motionsvanor. En politisk vilja och kommunövergripande engagemang, ökad kunskap och medvetenhet hos personal, föräldrar och barn, tillsammans med förebyggande insatser inom familjecentral, fritidsverksamhet, förskola och skola är framgångsfaktorer. Metodhandbokens 12 moduler, inspirerar och beskriver olika insatser som kan genomföras i en kommun.

Att utbilda och inspirera föräldrar

De vuxna i barnets närhet är viktiga när det gäller att visa på bra alternativ och genom att vara goda förebilder. Det må vara en sliten klyscha att barn härmar de vuxna, men inte

desto mindre är det sant. Föräldrar och andra vuxna runt barnet, som till exempel personal i förskola och skola bidrar till barns inställning till mat. Vuxna kan hjälpa barnen med att ge dem näringsrik mat, uppmuntra dem att våga prova nytt och att ge dem en positiv känsla för måltiden. Även under graviditeten, förberedelsestiden att bli förälder, är det förebyggande arbetet viktigt.

För att inspirera och utbilda föräldrarna har vi använt IDEFICS fem foldrar (figur 2) med de viktiga nyckelbudskapen. Det finns fler mycket bra verktyg på Västra Götalands webbsida.

Att välja rätt kost och fysisk aktivitet är nyckeln till en hälsosam livsstil. Redan tidigt i barndomen läggs grunden för de val vi gör resten av livet. Vår egen kunskap och motivation är viktiga förutsättningar för detta. IDEFICS-studien fokuserade både på individen och på barnens omgivning.

Målsättningen är att aktiviteter och tankesätt ska integreras i ordinarie verksamheter. Kunskap och intresse kring våra barns och ungas hälsa ska spridas så att alla i samhället samverkar och arbetar för deras möjligheter till en god hälsa. Det hälsofrämjande arbetet måste bedrivas varje dag och integreras i förskolans/skolans hela



Figur 2. De fem nyckelbudskapen inom IDEFICS och Hälsoraketen.

Alla sexåringar i regionen fick under ett år med start hösten 2014 Bamses Må Bra tidning vid besöket hos tandvården och alla fyraåringar får tidningen vid besöket på BVC. Kommunerna, som bekostat hälften av tidningen, använder tidningen på olika sätt; hälsoveckor, diskussioner i förskola och öppen förskola, hälso-samtal med ensamkommande flyktingbarn. En handledning för pedagoger i förskolan har också utarbetats av initiativtagarna till Bamses Må bra tidning.



verksamhet. Dessutom behöver hälsoarbetet lyftas lite extra vid några tillfällen under året till exempel i form av uppmärksamhetsveckor.

Ja till Bamsetidning!

Under arbetet med Sunda tråden föddes den nästan omöjliga idén från pedagoger i Dals-Ed att göra en specialutgåva av Bamsetidningen med nyckelbudskapen enligt IDEFICS-modellen. Idén blev möjlig genom att Folkhälsokommittén tillsammans med kommunerna i Västra Götalandsregionen sa ja.

En hälsofrämjande tidning, specifikt riktad till barn fyra till sex år gamla skulle tas fram. Arbetsgruppen som tillsattes bestod av regionutvecklare på avdelningen folkhälsa, folkhälsoplanerare, en förskolepedagog, företrädare för barnhälsovården och tandvården samt Egmont-redaktionen (som är ansvarig för utgivning av Bamsetidningen).

Manus diskuterades med referensgruppen som bestod av forskare från IDEFICS, samt representanter från barnhälsovården och tandvården. Övergripande mål för tidningen



De tolv modulerna i "Hälsoraketen":

- | | |
|-----------|---|
| Modul 1: | Involvera hela kommunen |
| Modul 2: | Dags att sprida budskapet |
| Modul 3: | Folkhälsa och politik går hand i hand |
| Modul 4: | Knyt kontakter för ett framgångsrikt samarbete |
| Modul 5: | Må bra på schemat |
| Modul 6: | Den aktiva skolgården |
| Modul 7: | Hälsa i läroplanen |
| Modul 8: | Törstsläckaren nummer ett |
| Modul 9: | Fram med frukt och grönt |
| Modul 10: | Inspiration till föräldrar |
| Modul 11: | Mödra- och barnhälsovården, folktandvården och elevhälsan |
| Modul 12: | Det hälsofrämjande föreningslivet |

var att den skulle vara lättläst. Barn fyra-sex år, samt vuxna som har svårt att läsa en längre text, skulle kunna förstå budskapet, samtidigt som "Bamseandan" kvarstod.

På fem språk

Tidningens utformning blev två huvudberättelser samt en sömnskola och en tandquiz som alla cirkulerar kring IDEFICS nyckelbudskap.

En berättelse handlar om när barnen slår vad om att vara skärmfria under en vecka. Vad gör man istället för att sitta vid en skärm? Den andra berättelsen handlar om en utflykt på förskolan och hur orken tryter om man inte hunnit äta. I mittuppslaget av tidningen finns ett pussel där IDEFICS nyckelbudskap lyfts fram. Inom barnhälsovården, där tidningen används som en del av hälsosamtal vid fyraårsbesöket, har man valt att göra ett riktigt pussel av mittuppslaget.

För att så många barn som möjligt skall få ta del av tidningen är den nu översatt till fyra språk; engelska, arabiska, somaliska och persiska.

Pussla för bättre hälsa och delaktighet

Specialutgåvan av Bamse och det sätt den används ligger i linje med regionens "Samling för social hållbarhet – åtgärder för jämlik hälsa i Västra Götaland". Detta policydokument innehåller åtgärder för en aktiv fritid och för goda levnadsvanor från tidig ålder och under hela uppväxten.

Att hålla ett samtal om hälsa är inte helt lätt. Frågor om hälsa och livsstil kan upplevas kränkande och som ett intrång i den personliga inte-

griteten. Det kan i sin tur leda till en minskad tilltro till hälsovården och en minskad benägenhet att söka hjälp härifrån. Genom att kommunicera hälsa med hjälp av en serietidning hoppas vi på att kunna föra positiva hälsofrämjande diskussioner om livsstil istället för att ställa traditionella frågor där både personal och föräldrar lätt hamnar i en förhörssituation. Via pusslet görs barnen också mer delaktiga i samtalet och vi lyfter fram barnens rätt att bli hörd enligt artikel 12 i barnkonventionen.

Idag har vi fokus på patienten/kunden/invånaren i vårt folkhälsoarbete och arbete inom hälso- och sjukvården. Vi kan kalla det personcentrerad vård, evidensbaserad praktik eller tjänstedesign. Oavsett namn behöver vi fokusera på hur vi kan nå fram till vår mottagare som inte har vår bakgrund, vår historia eller våra preferenser. Bamsetidningen utvärderas därför nu utifrån kundens/patientens/invånarens perspektiv. Så blev serietidningen till forskning igen. ♦♦

Jävsförhållanden: Författarna uppger inga jävsförhållanden.

Fotnot: Artikeln baseras på en föreläsning vid Livsmedelsverkets Mat och Måltidskonferens 12 november 2015.

Läs mer:

- Om IDEFICS: www.ideficssudy.eu
- Utmaningar för folkhälsoarbete – goda levnadsvanor: <http://www.vgregion.se/sv/Vastra-Gotalandsregionen/>