

# Handledning för fördjupade hälsobesök om levnadsvanor (190225)

FÖR MATERIALET "ÄTA, VÄXA OCH MÅ BRA"  
CENTRAL BARNHÄLSOVÅRD, VGR

## Äta, växa och må bra



Ett material från Barnhälsovården om bra  
mat- och rörelsevanor för barn.

# Handledning för hälsosamtal om att "Äta, växa och må bra" på BVC – Västra Götalandsregionen

Denna handledning är ett hjälpmedel vid fördjupade hälsosamtal utifrån broschyren "Äta, växa och må bra". Handledningen vänder sig till personal inom barnhälsovården vilka genomför samtal med barn och deras föräldrar. Materialet lämpar sig för:

- Samtal om levnadsvanor
- Att ge evidensbaserad information om hälsosamma levnadsvanor. Läs mer om bakgrund till råden på Livsmedelsverkets hemsida ([www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se))
- Att individanpassa allmänna råd
- Att vid behov formulera förslag på förändringar utifrån nuläget samt vid behov erbjuda utökat stöd och uppföljning.

## Bakgrund

Mat- och levnadsvanor grundläggs tidigt och vi vet idag att vad vi äter som barn har betydelse för hälsan genom hela livet. Studier visar att barns matvanor påverkar riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar och diabetes typ 2. Genom att introducera bra matvanor och en rörlig livsstil redan i barndomen kan risken för utveckling av insulinresistens, ateroskleros och förhöjt blodtryck minska. Enligt WHO är övervikt och fetma en av vår tids största folkhälsoutmaningar och goda levnadsvanor kan förebygga 80 % av hjärt- kärlsjukdomar, 30 % av våra vanligaste cancerformer samt 90 % av typ 2 diabetes(1). Ohälsosamma matvanor har visat sig vara den enskilt största riskfaktorn för ohälsa och förlorade levnadsår och den faktor som orsakar den största sjukdomsördan i Sverige (1, 2).

Föräldrar är oftast intresserade av barnets och familjens hälsa. Det finns mycket information via olika kanaler som myndigheter, hälso-och sjukvård, massmedia och sociala medier. Det är viktigt att ha möjlighet att diskutera hälsa och levnadsvanor och sortera bland alla budskap. Här har barnhälsovården, där personalen har både kunskap om hälsosamma levnadsvanor och kännedom om familjen, en viktig uppgift.

Barnhälsovården arbetar förebyggande och hälsofrämjande med barn i åldern 0-5 år, där hälsosamma levnadsvanor är ett av flera viktiga områden. "Äta, växa och må bra" är VG-regionens primärpreventiva metod för att förmedla enkla budskap om sunda mat- och rörelsevanor för familjen och för att gynna en god viktutveckling och hälsa hos barn och familjer.

## Hälsosamtal på BVC

I stort sett alla familjer väljer att gå på BVC med sina barn, och barnhälsovården är därmed en bra arena för tidiga hälsofrämjande insatser.

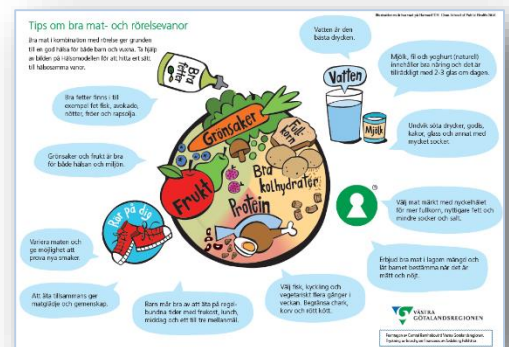
### Syfte

Syftet med de fördjupade hälsosamtalen är att få reflektera och fundera över barnets och familjens levnadsvanor. Det är en värdefull stund som kan göra skillnad för barnet, men också för hela familjen. Många familjer har goda vanor och även då kan det kännas bra att få det bekräftat av en professionell. Då är uppgiften "klar" genom att familjen bekräftats i det de gör och att du visar tilltro till den kapaciteten de har.

Andra familjer kan behöva stöd till förändring. Även små förändringar i sättet att leva kan påverka hälsan positivt genom hela livet. Bara genom att få tid att samtala runt ämnet kan medföra att vissa levnadsvanor förändras. Om det tillsammans med hälsoboken/broschyren "Äta, växa och må bra" samt de fördjupade hälsosamtalen även ingår motivationshöjande samtal kan än fler förändringar genomföras, om det behövs.

### Material:

- Barnets hälsobok
  - Ämnesrutor/ballonger vid respektive ålder
- Broschyren "Äta, växa och må bra"
  - Inplastat ark "Tips om bra mat- och rörelsevänor"



### Metod

- Hälsosamtal i MI-anda vid varje BVC-besök för att lyfta frågor kring levnadsvanor
- Följa längd och viktutveckling och från 2 års ålder även BMI
- Vid tre tillfällen ha fördjupade hälsosamtal (18 månader, 2,5-3 år, 4 år (Bamse)) utifrån bilden "Tips om bra mat- och rörelsevänor"

Samtala med föräldrarna om att våra levnadsvanor påverkar hälsan och att det därför är viktigt att diskutera levnadsvanor på BVC i syfte att främja en god hälsa för barnet och hela familjen. För att underlätta kan det vara bra att tidigt berätta för familjerna att på BVC följs även barnets viktutveckling och BMI. Genom att tidigt förbereda föräldrarna kan underlätta mer framgångsrika samtal, då ämnen som vikt och levnadsvanor annars kan vara känsliga att beröra.

## Att hålla ett hälsosamtal

Var och en måste hitta sin egen strategi för att inleda ett hälsosamtal. Att känna att man har tid och intresse för familjen förmedlas ickeverbalt och underlättar samtalet. Tankar och planer på vad man ska göra med den information som man kommer att få visar på kompetens och eget engagemang. Människor vill gärna samtala om sin hälsa och sina levnadsvanor men råden kan behöva individanpassads och ska självklart vara adekvata och evidensbaserade.

Utgå från avsnittet för barnets ålder i hälsoboken. Fråga om föräldern har egna frågor inför besöket och från ca 4 års ålder fråga även barnet vad det vill prata om. Utgå från ballongerna och säg något i stil med:

- *Det här är ämnen vi kan prata om idag. En del ballonger behöver vi kanske stanna lite längre vid och andra kan vi kanske bara lyfta lite snabbt. Du har också lite ämnen ser jag (om det finns antecknat), har du flera saker du funderar på och vill prata om?*
- *I vilken ordning ska vi ta dem? Var vill du börja?*

Så numrerar ni ordningen på ämnena enligt förälderns önskemål.

Exempelvis:

- *Okej, sömnen vill du prata mycket om, där har ni det jobbigt och därefter vill du prata om mat och rörelse. Efter det kiss och bajs. Är hen fortfarande hård i magen? Sedan går vi in på tänder och sist vad hen tycker om att göra och titta på. Hur låter den ordningen?*
- *Bra. (Brukar då föräldern oftast säga.)*
- *Berätta om sömnen, både din egen och ditt barns.*

När ett ämne är avklarat eller om du märker att ni behöver runda av för att hinna igenom fler ämnen så sammanfattar du vad ni pratat om.

## Det fördjupade hälsosamtalet

Utöver de regelbundna hälsobesök och samtal vi har med familjerna ska vi vid tre tillfällen (18 månader, 2-3 år och 4 år) erbjuda ett fördjupat hälsosamtal med inriktning mot levnadsvanor och hälsa. Vid dessa besök används broschyren "Äta, växa och må bra" och även här utgår samtalet från "ballongerna" men kan även ta hjälp av bilden "Tips om bra mat- och rörelsevanor". Från 2,5 år tittar vi på viktutveckling i relation till längden - BMI. Vid fyraårsbesöket inkluderas även barnet i samtalet med hjälp av Bamsepusslet, vilket har en separat handledning (3).

Låt föräldern leda samtalet i den ordningen hen önskar. Bekräfta och uppmuntra föräldern i de vanor som är hälsosamma och bra. Börja alltid med att bekräfta det som fungerar och det som är förälderns styrkor, oavsett hur mycket som senare skulle behöva förändras. Genom bekräftelsen skapar du en accepterande miljö. Genom att känna sig kompetent både i sina egna och andras ögon ökar självkänslan och om det behövs kan man från den stabila grunden tillåta tankar på förändring att komma fram. Då samtalet kommer till mat och rörelse slå upp uppslaget med "Tips om bra mat-



och rörelsevanor” i hälsoboken och utgå från bilden på samma sätt som ni gjort med ballongerna. Ett sätt att inleda samtalet kan vara att fråga föräldrarna om vad de tänker kring bilden.

### **Informera i dialog**

Om familjen berättar om mindre goda vanor eller om det under samtalet upptäcks att de har bristande kunskap om något behöver du tillföra det. Inom MI ges information i dialog vilket innebär att du kontinuerligt under samtalet ”stämmer av” för att ta reda på hur den information du tillfört tagits emot (4).

#### **Exempelvis:**

Börja med att be om lov att ta upp ett ämne.

- *Är det okej att vi pratar en stund om vad som är bra för små barn att dricka då de är törstiga?*

Vänta på att föräldern säger ja innan du fortsätter.

Fråga sedan föräldern vad hen vet om ämnet.

- *Vad vet du själv om små barn och dryck?*

Då får du veta vad föräldern känner till om detta och du vet också hur mycket information du behöver tillföra. Fundera över vad föräldern behöver veta allra mest och **berätta om det i korta, faktabaserade och neutrala stycken**. Med jämna mellanrum behöver du fråga vad föräldern får för tankar om det du sagt, eller vad informationen har för betydelse för dem, men ofta räcker det med att du är tyst efter att du förmedlat informationen så börjar föräldern tala själv.

Lyssna på hur det du förmedlar tas emot och ge mer information om det behövs. Genom att göra så hjälper du föräldrarna att integrera den nya informationen. Gör på samma sätt om föräldern ber dig om råd. Börja med att fråga vad hen redan vet/kan/tycker om ämnet. Är det ett ämne där du känner dig osäker på vilka råd du kan ge, så ta hjälp av ditt BHV-team.

### **Underlätta att förändringen genomförs – planera och följ upp**

Då föräldern är motiverad till förändring behöver ni tillsammans skapa en plan. Ju tydligare planen är desto mer troligt är det att den kommer lyckas. Se ett förslag på en hälsoplan på 1177.

## Vid utfall på vikt

Alla barn har rätt till god hälsa och vetenskapen visar på att förändringar är viktiga när barnet är litet för att inte riskera fortsatt övervikt eller fetma som vuxen.

Om du upptäcker ohälsosamma mat- och rörelsevanor och/eller en avvikande viktutveckling (både över- och undervikt) behöver du uppmärksamma föräldern på detta. Vid behov erbjuds då ett, eller flera, extrabesök med eller utan barnet. Det är ofta känsligt att vara föräldern och ämnen som de här kan lätt uppfattas som kritik. Kanske har föräldern inte själv uppmärksammat det och är helt oförberedd. Så gå varsamt men säkert fram.

## Övervikt

Vid övervikt och/eller en snabb viktökning ska familjen erbjudas att komma tillbaka för ett uppföljande besök, enligt det nationella barnhälsovårdsprogrammet (5). Ta gärna hjälp av materialet "Lätta tips", som är ett material riktat till familjer där barnet har övervikt. Lätta tips och dess handledning finns att beställa eller ladda ner på [www.vgregion.se/lattatips](http://www.vgregion.se/lattatips).

## Fetma

Vid en identifierad fetma remitteras barnet enligt lokala rutiner och gärna i samråd med BHV-läkare, se din lokala handläggning. Även vid remittering har BVC en fortsatt viktig roll hos familjen i det hälsofrämjande arbetet och i att stötta familjen för att nå hälsosamma levnadsvanor.

## Undervikt

Ta i första hand hjälp av BHV-teamet och remittera vidare vid behov. Rutiner för barn med undervikt ser olika ut runt om i regionen, se din lokala handläggning.

## Referenser

1. <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/samtal-om-mat-i-halso--och-sjukvarden/>
2. Läkartidningen. 2015;112:C4TH
3. <https://www.rikshandboken-bhv.se/amning-och-nutrition/mat-och-dryck/halsosamtal-om-levnadsvanor/>
4. [Bamsehandledning](#)
5. Nationella barnhälsovårdsprogrammet - <http://www.rikshandboken-bhv.se/>

## Läs mer

- Rikshandboken - <https://www.rikshandboken-bhv.se/metoder--riktlinjer/halsosamtal-om-levnadsvanor/>
- Folkhälsomyndigheten – [Livsvillkor och levnadsvanor – Fysisk aktivitet och matvanor](#)
- Livsmedelsverket - [Bra mat för barn 0-5 år – handledning för barnhälsovården](#)
- Socialstyrelsen – [Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder](#)
- Livsmedelsverket - <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/samtal-om-mat-i-halso--och-sjukvarden/bra-matvanor-raddar-liv/>
- Rapport Livsmedelsverket - [Att följa förändringar i befolkningens matvanor – indikatorer med målnivåer](#)
- [Bamsehandledning](#)
- Motiverande samtal – Att hjälpa människor till förändring. (2013) William R Miller & Stephen Rollnick