

Fjölskyldumiðuð meðferð - Heilsuskóli fyrir fjölskyldur-



Námsstefna um offitu barna

13. júní, 2006

Þrúður Gunnarsdóttir, M.A.

Hvað er fjölskyldumiðuð meðferð?

- Höfundur: L. H. Epstein, PhD
- Börn á aldrinum 8-12 ára og foreldrar
- Fræðsla
- Atferlismótun
- Sterkur kenningarlegur grunnur og vandaðar rannsóknir sl. 25 ár

Markmið:

- Fjölskyldan vinnur saman og foreldrar styðja barnið.
- Breytum umhverfi sem snýr að mataræði og matarvenjum.
- Breytum umhverfi sem tengist hreyfingu og kyrrsetu.
- Veljum heilsusamlegra mataræði.
- Hreyfum okkur meira



Fjölskyldumiðuð meðferð

Barnaspítala Hringssins veturinn 2005 - 2006

● Tilgangur:

- ☾ Athuga árangur með íslenskum fjölskyldum
- ☾ Er úrræðið raunhæft og framkvæmanlegt í íslenskum aðstæðum?

● Til viðmiðunar við mat á árangri:

- ☾ Börn: þyngd stendur í stað
- ☾ Of þungir foreldrar: þyngdartap um 5-10 %
- ☾ Breytingar á heilsuhegðun (hreyfing, kyrrseta, mataræði)

Sænskar viðmiðunarkúrfur

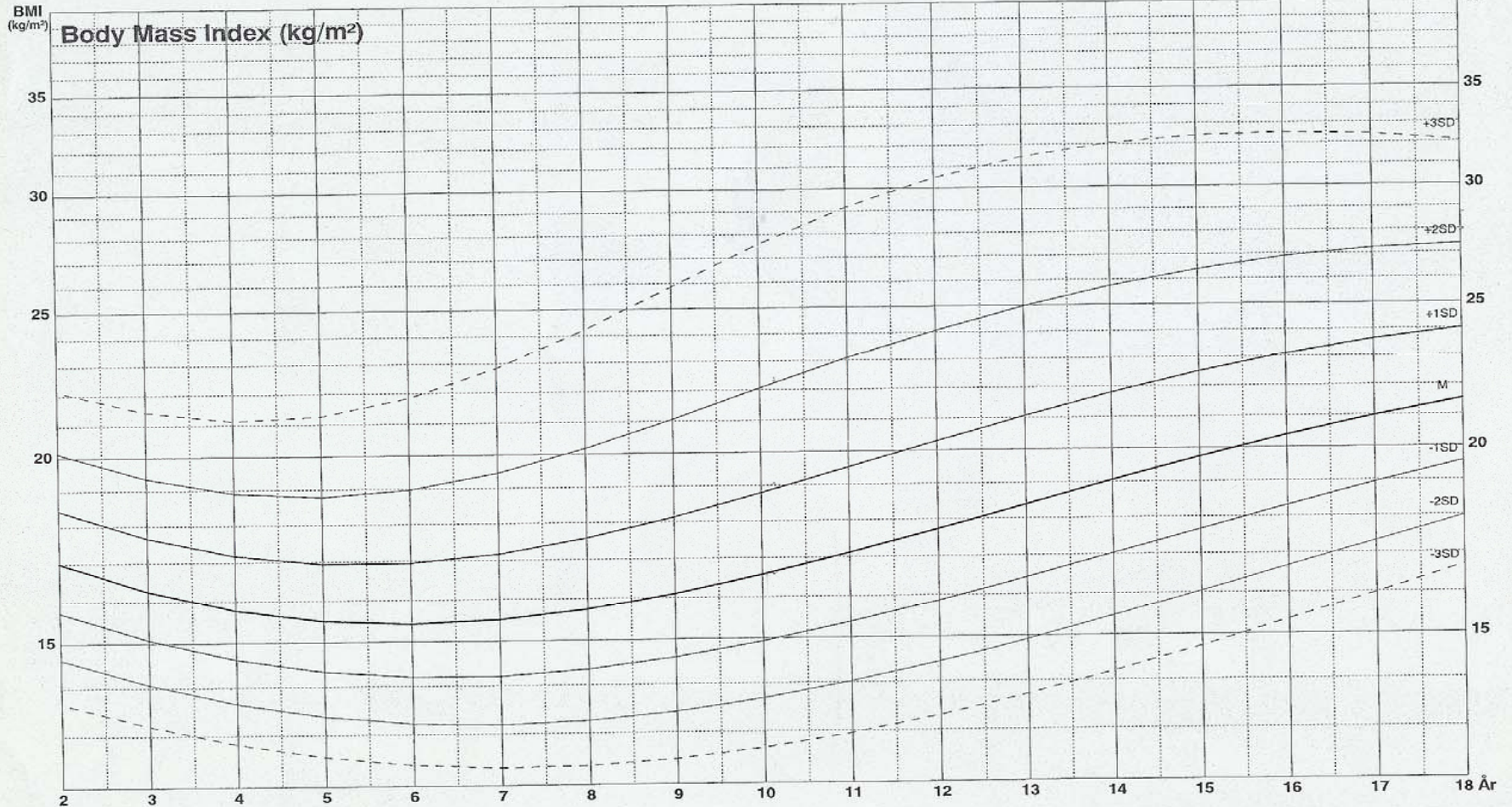
Personnr (10/12 siffror)

Eftirnám

Fórnamn

Kón

Flicka



Fyrsta athugun

● Einstaklingsnið

- ☾ 3 þátttakendur (10 ára stúlkur), BMI SD > 2,5

● Mælingar:

- ☾ Þrjár í hverri viku (2 virkir dagar – 1 um helgi):

- Dagleg kyrrseta (sjónvarpsáhorf og tölvunotkun utan skóla)

- Dagleg hreyfing (miðlungs erfið – stendur yfir í a.m.k. 10 mín í senn, utan skóla)

- Dagleg neysla á ávöxtum og grænmeti (fjöldi skammta)

- ☾ Vikuleg

- (Hæð) og Þyngd

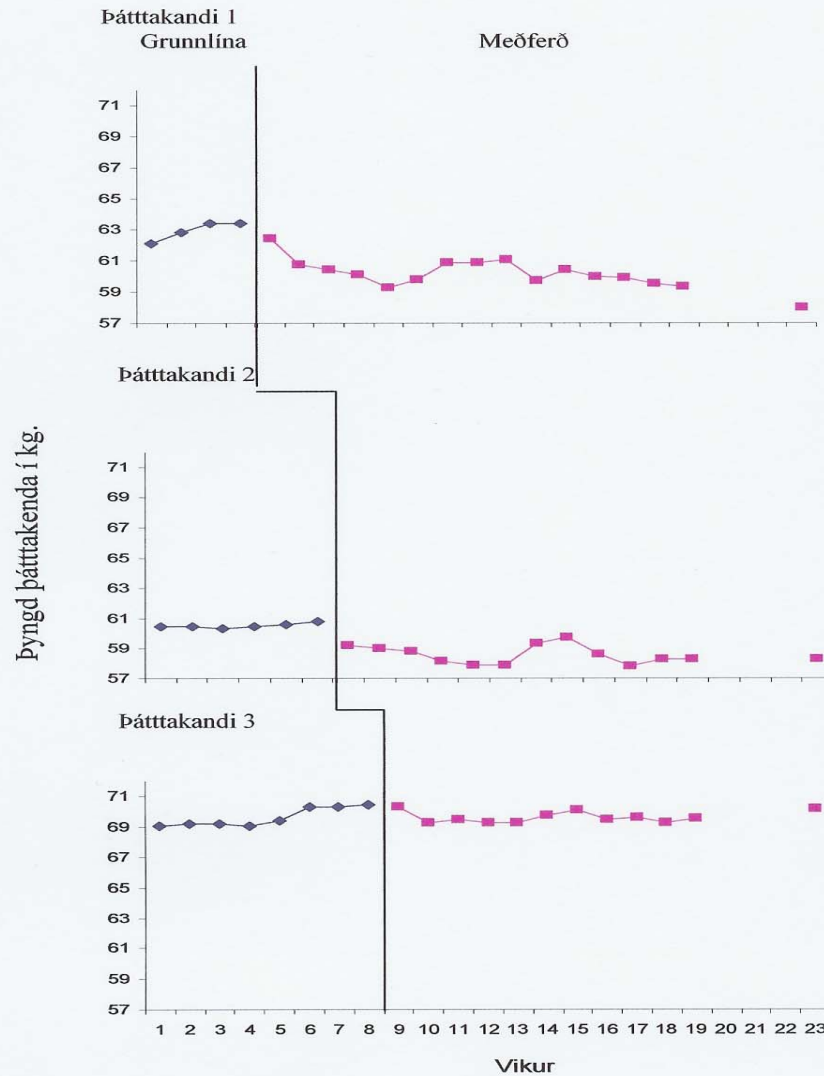
● Framkvæmd:

- ☾ Grunnlínugögnum safnað í a.m.k. 4 vikur

- ☾ Einstaklingstímar (11-15 vikur)

- ☾ Eftirlit e. mánuð

Breytingar á þyngd barna (kg)



Aðrar niðurstöður fyrstu athugunar

🍊 Hreyfing

🍊 Kyrrseta

🍊 Neysla á ávöxtum og grænmeti

🍊 Breytingar á þyngd foreldra

🍊 Samantekt:

🍌 Greinilegur árangur – ýmsir hnökrar á útfærslu

Önnur athugun

- Breytingar á efni og útfærslu
- Hópsnið (tilrauna- og samanburðarhópur)
 - ☾ 12 þátttakendur (8-12 ára, 9 kvk, 3 kk) BMI SD > 2,4
 - ☾ Tilviljunarskipting í hópa
- Framkvæmd:
 - ☾ 11 meðferðarvikur dreifðar yfir 16 vikur
 - Hóptímar
 - Einstaklingstímar
- Mælingar:
 - ☾ tilraunahópur - allan tímann
 - Þrjár í hverri viku (2 virkir dagar – 1 um helgi):
 - Dagleg hreyfing (miðlungs erfið – stendur yfir í a.m.k. 10 mín í senn, utan skóla)
 - Dagleg neysla á ávöxtum og grænmeti (fjöldi skammta)
 - Vikuleg
 - (Hæð) og Þyngd
 - ☾ Samanburðarhópur – fyrir og eftir
 - Hæð og þyngd

Niðurstöður eftir 16 vikur (tilraunahópur)

🍊 Þyngdartap börn:

🍌 Miðgildi: 3,2 kg

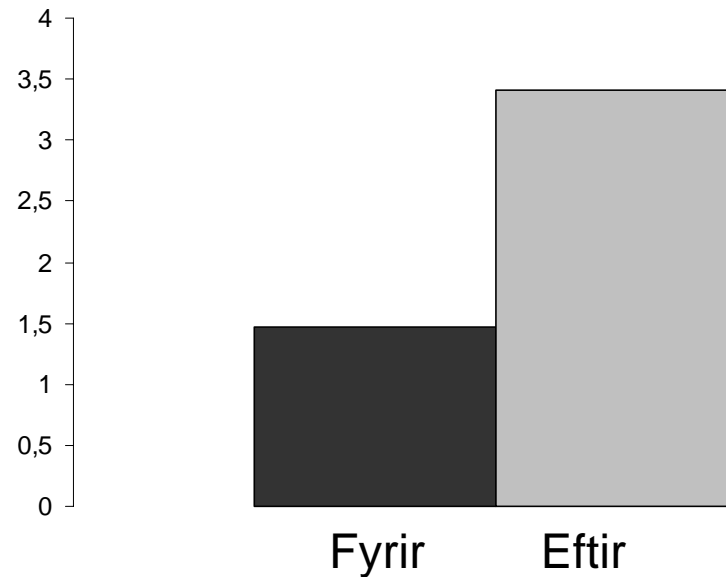
🍌 Spönn: 0,4 – 4,8 kg

🍊 Þyngdartap foreldrar (5 af 6):

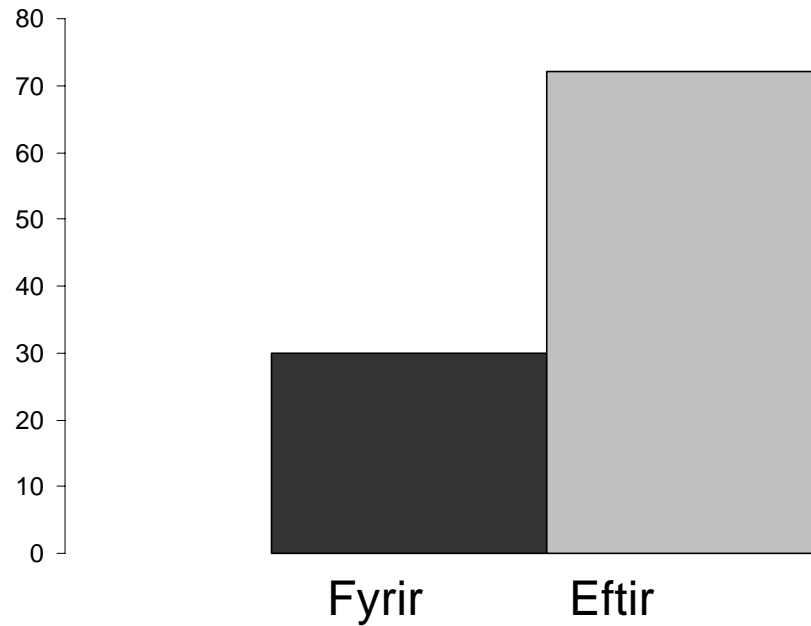
🍌 Miðgildi: 6,8 kg

🍌 Spönn: 5,8 – 9,1 kg

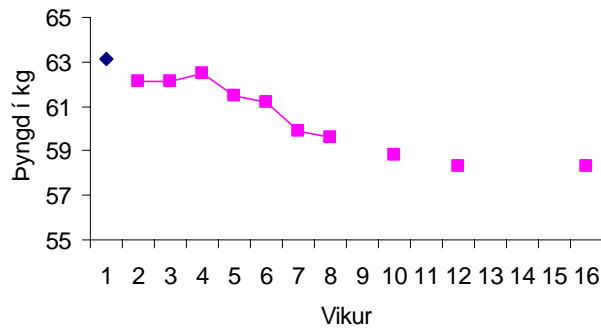
Meðalfjöldi daglegra skammta af ávöxtum og grænmeti



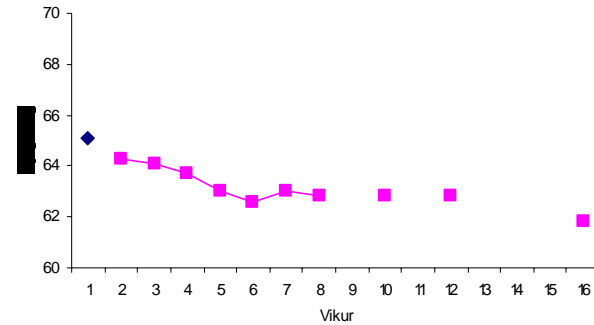
Meðalhreyfing á dag í mínútum (utan skóla)



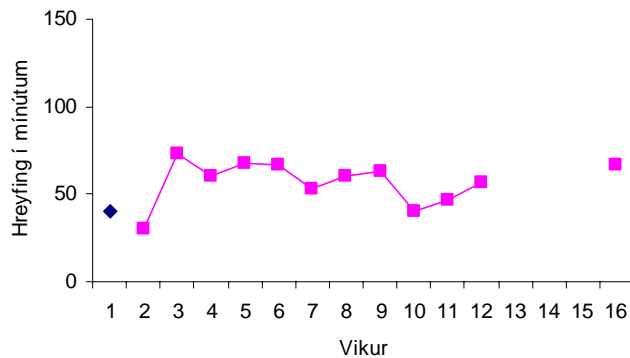
Mestar breytingar á þyngd



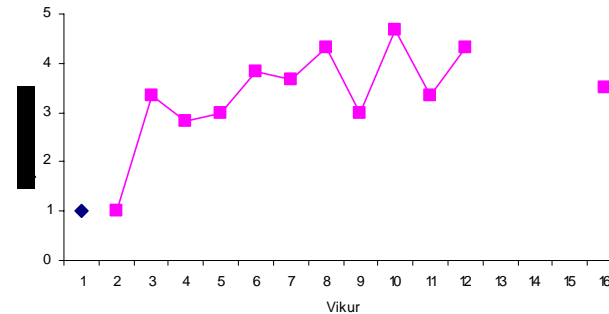
Breytingar á þyngd barns (kg)



Breytingar á þyngd foreldris (kg)

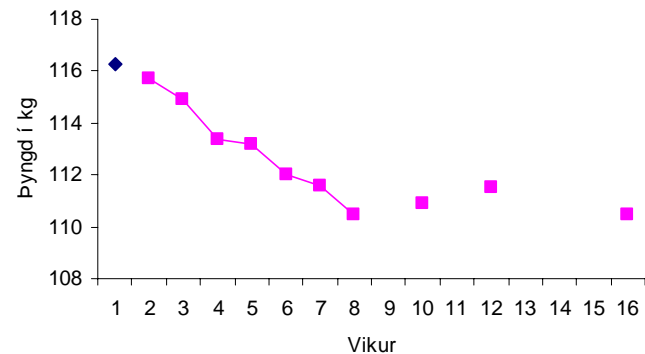
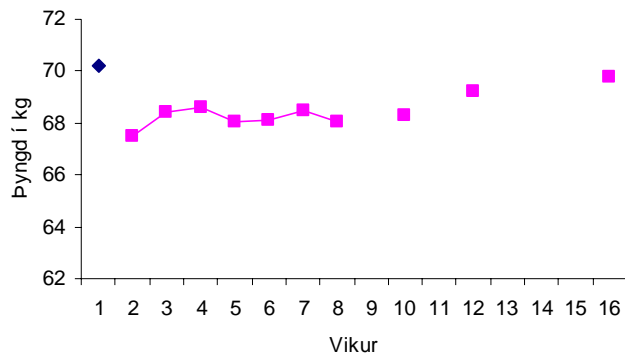


Dagleg hreyfing (mín.)



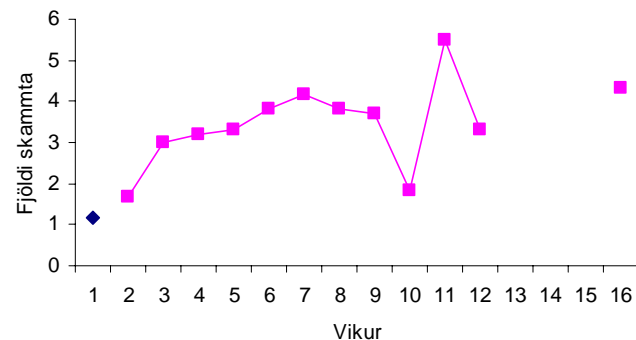
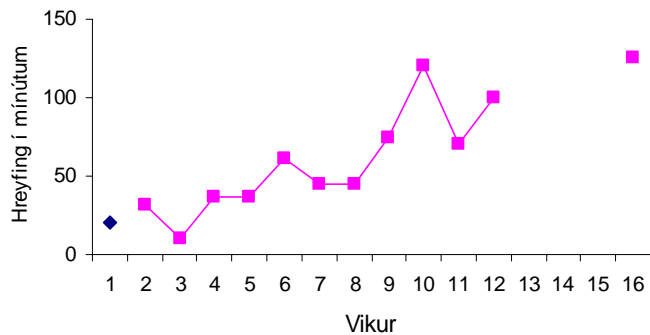
Dagleg neysla á ávöxtum og grænmeti (skammtar)

Minnst þyngdartap en miklar breytingar á heilsuhegðun



Breytingar á þyngd barns (kg)

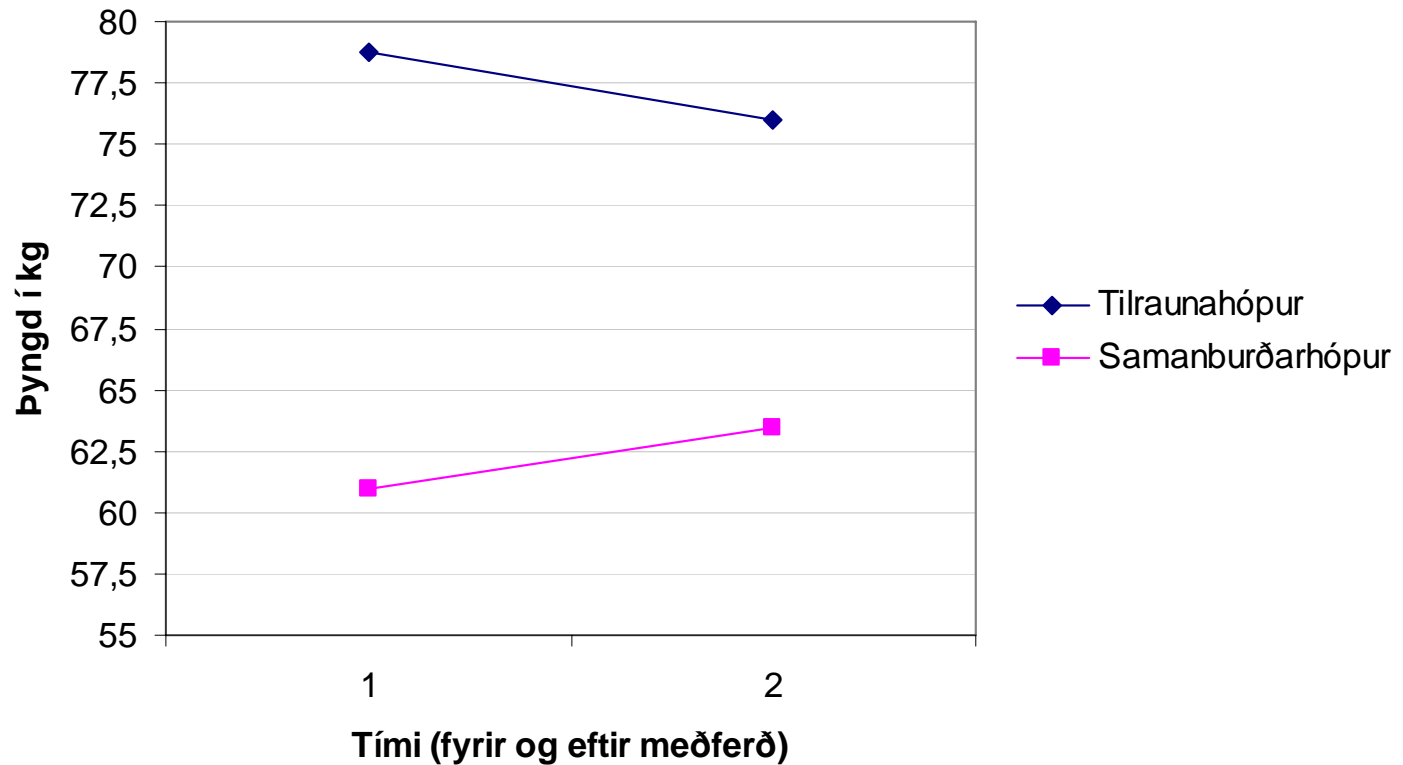
Breytingar á þyngd foreldris (kg)



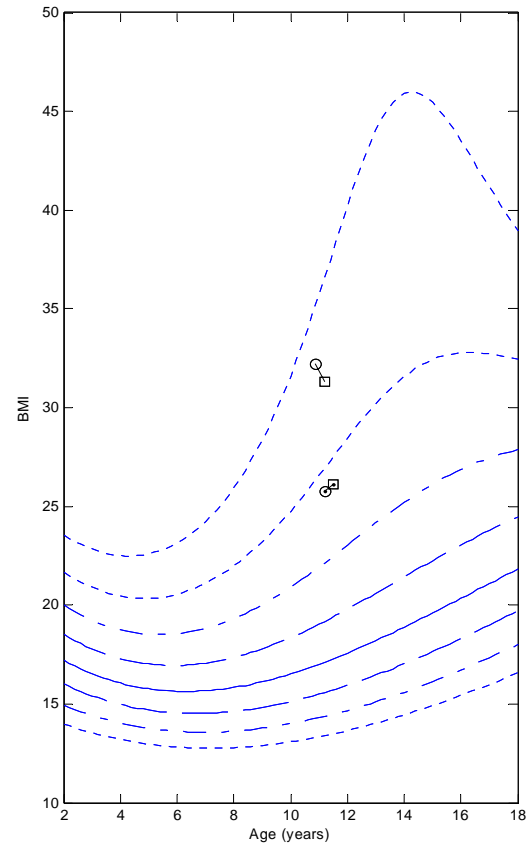
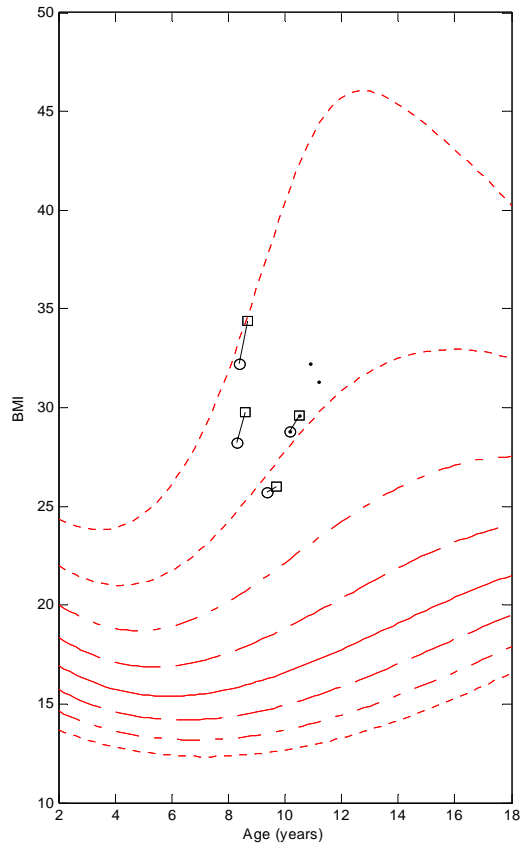
Dagleg hreyfing (mín.)

Dagleg neysla á ávöxtum og grænmeti (skammtar)

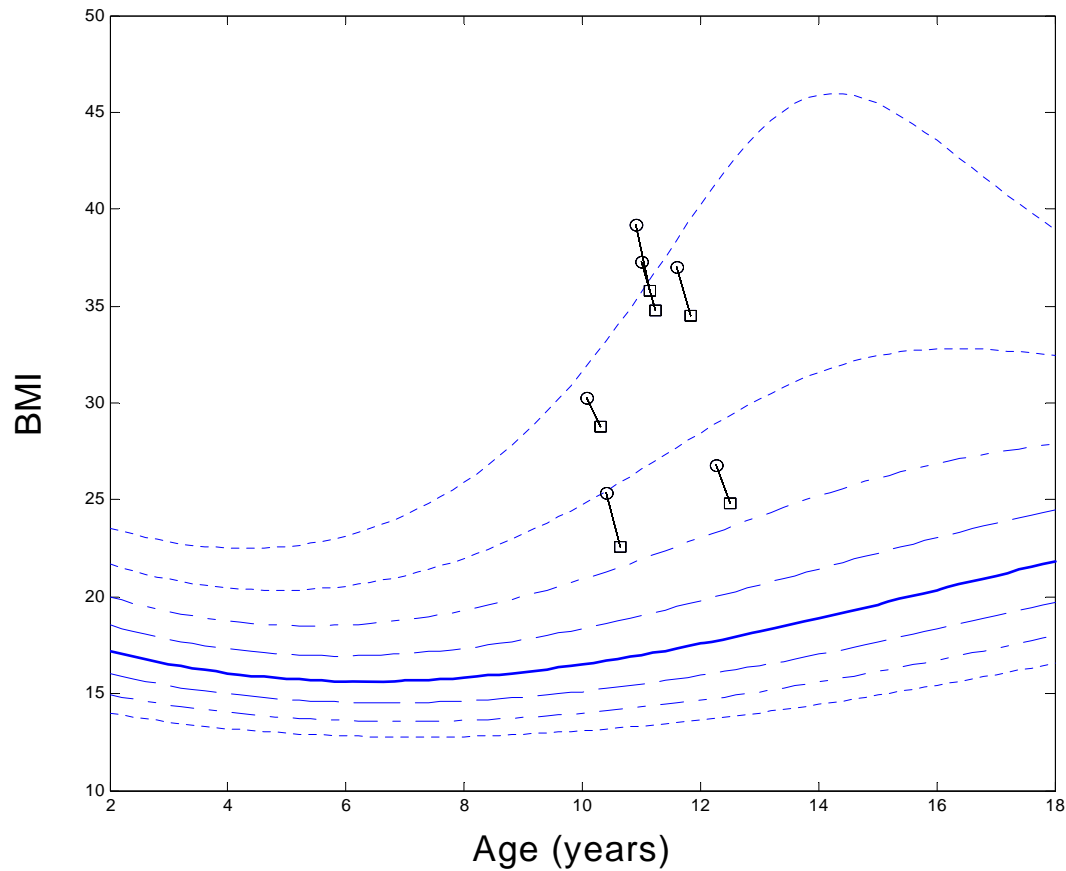
Samanburður á hópum (fyrir og eftir)



Börn í samanburðarhópi



Börn í tilraunahópi



Næstu skref með fjölskyldumiðaða meðferð á Íslandi

- 🍊 Nýr meðferðarþáttur
- 🍊 Samanburður á venjulegu námskeiði og námskeiði með nýju sniði
- 🍊 Lengra námskeið
- 🍊 Stærri hópur = fleiri þátttakendur

Samvinna/aðstoð óskast!

Þátttakendur óskast í stærri rannsókn næsta vetur

8-12 ára

BMI SD > 2,5

Foreldri tilbúið til þátttöku

ATH. Akureyri, Egilsstaðir, o.s.frv.??

Aðrir sem komu að verkefninu...

- Ragnar G. Bjarnason
- Magnús F. Ólafsson
- Anna Edda Ásgeirsdóttir
- Árni V. Þórsson
- Kolbeinn Bjarnason
- Z. Gabriela Sigurðardóttir

Styrkir (2005-2006)

● Vísindasjóður LSH

● ACTAVIS

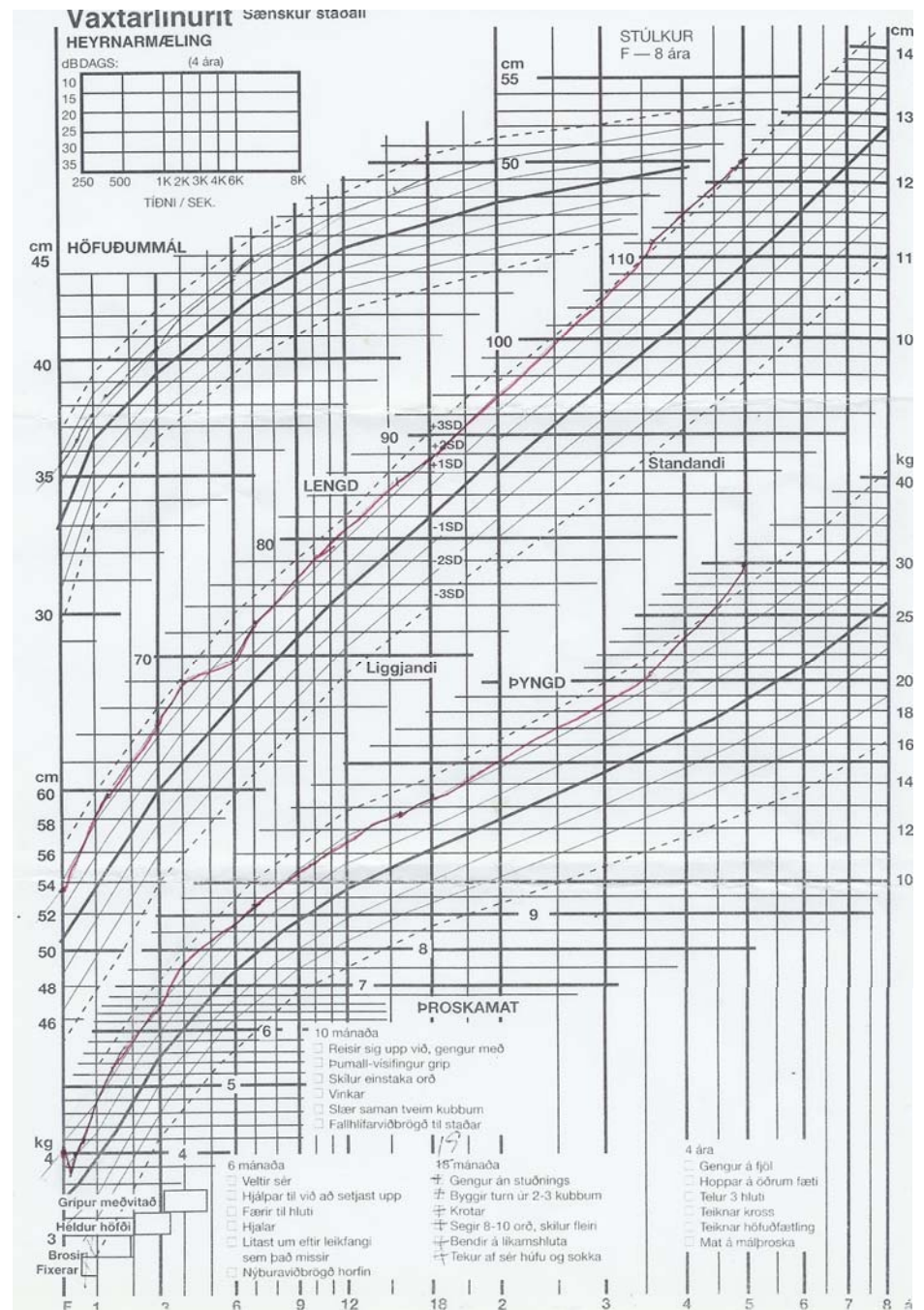
● MS (Mjólkursamsalan)

Sérstakar þakkir:

Leonard H. Epstein og Colleen K. Kilanowski

ANNAD.....

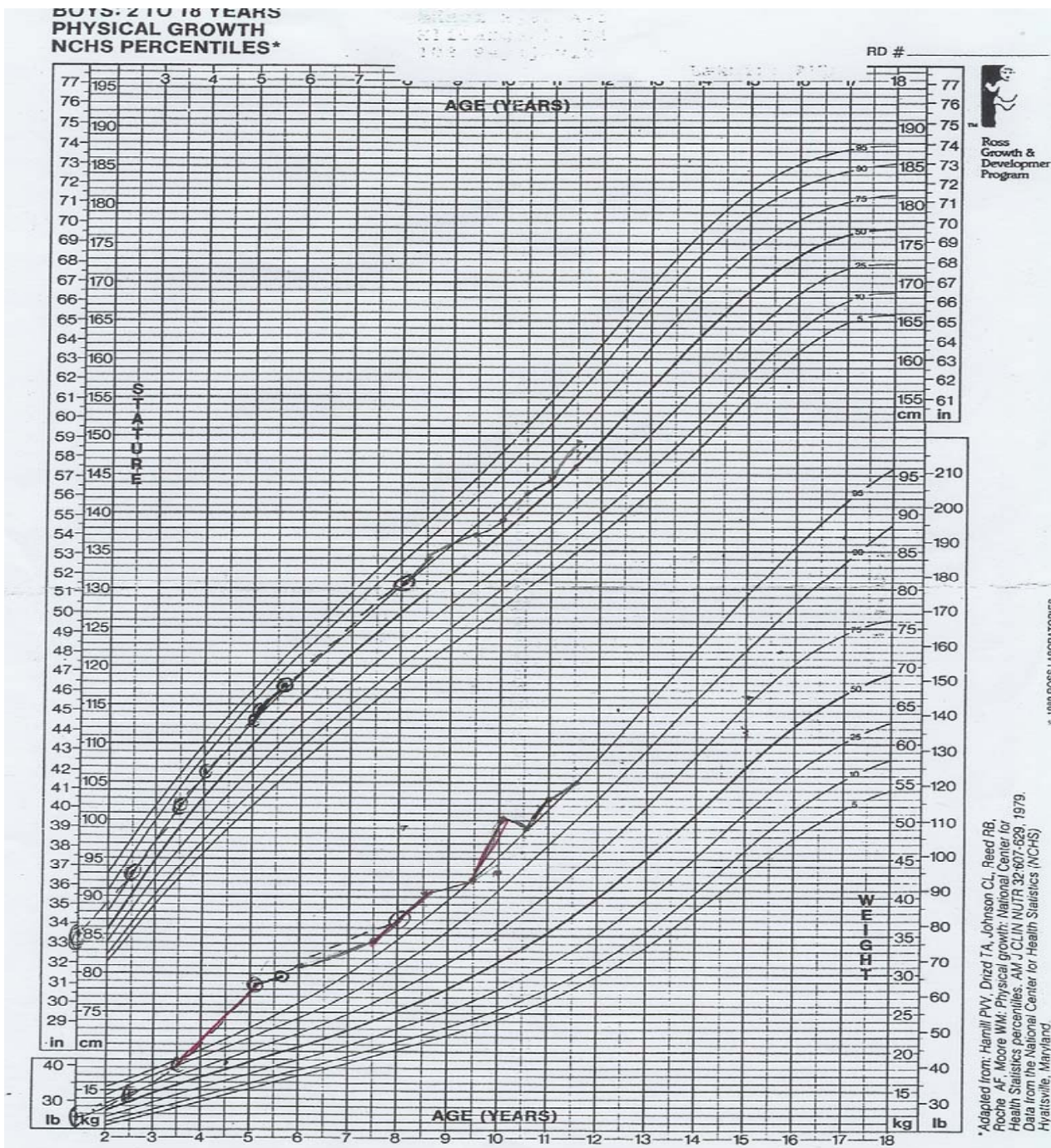
Hvenær fitna börn?



Hvenær væri
æskilegt að
grípa inn í?

Hvernig?

Hver?



Margar hendur vinna minna verk!

Hvað getum við gert?

● Áreitastjórn

- ☞ Hvernig getum við breytt umhverfi barnanna (á heimilinu og að heiman) þannig að það stuðli að aukinni hreyfingu og bættu mataræði?

- D. Vatnsdunkar í skólastofum, skipulagðir leikir í frímínútum, frítt í sund, lengri matartímar o.s.frv.

● Skilmálastjórn

- ☞ Skýrar reglur – skýrar afleiðingar

● Jákvæðar aðferðir við uppeldi

- ☞ Hrós (Grípum þau góð!)

- ☞ Hvatningarkerfi

● Verum góðar fyrirmyndir

- ☞ Hegðun

- ☞ Viðhorf

Vinnum saman – þannig verður róðurinn léttari!

TAKK FYRIR

