

## **Underlätta hälsosamma val – riktade insatser för att förebygga övervikt och fetma hos barn i socioekonomiskt utsatta områden**

### **Författare:**

Jenny Sydhoff, MScPH, projektledare för Handlingsprogram Övervikt och fetma Hälsa- och sjukvårdsförvaltningen Stockholms Läns Landsting, Birger Forsberg, Överläkare, Docent, Chef Enheten för hälsoutveckling, Hälsa- och sjukvårdsförvaltningen, Stockholms Läns Landsting, Joachim Werr, leg.läk., Med. Dr., Health Navigator, Emma Sjöberg MSc, Health Navigator.

### **Index:**

folkhälsa, prevention, riktade insatser, barnfetma

### **Bakgrund:**

Risken att utveckla fetma är 10-15 gånger högre för barn med överviktiga föräldrar (1-4) och upp till tio gånger högre för barn i socioekonomiskt utsatta områden (5). Problematiken är kopplad till utanförskap och konsekvensen är ökad ohälsa med stora livskvalitetförsämringar och samhällsekonomiska kostnader till följd. Med bakgrund av detta initierade Hälsa- och sjukvårdsförvaltningen i Stockholm ett utvecklingsarbete våren 2013. Målsättningen är att bidra till jämlik hälsa genom att ge stöd till familjer med förhöjd risk att underlätta och upprätthålla hälsosamma val, samt att utveckla en skalbar modell för hur riktat preventivt arbete kan bedrivas i socioekonomiskt utsatta områden.

Projektets målgrupp är gravida eller nyblivna föräldrar med övervikt eller fetma. Familjer inkluderas på mödravårdscentral (MVC) eller barnavårdscentral (BVC) och erhåller interventionen i form av ett strukturerat stöd med hälsovägledare (särskilt utbildad sjuksköterska eller nutritionist). Stödet syftar till långsiktig förändring av mat- och motionsvanor genom att kombinera utbildande och motiverande rådgivning med gruppaktiviteter och studiebesök i till exempel mataffärer och simhallar. För att öka delaktighet och förebygga utanförskap ges stödet på svenska, somaliska, arabiska och spanska. Utvärdering av effekter sker löpande både kvalitativt och kvantitativt.

### **Viktiga resultat och slutsatser:**

Studien omfattade vid årsskiftet 199 familjer, varav ca 50 % erhåller stödet på annat språk än svenska. Uppföljning av det lokala arbetet visar på stora barriärer kopplat till målgruppens bristande läskunnighet (lokalt upp mot 70 % i målgruppen), utbildningsnivå, språk och gränssättning (mat som tröst och belöning). Där tydliga behov av visuella och mycket pedagogiska hjälpmedel har identifierats och nya verktyg utvecklats. Tidig utvärdering av interventionen visar att familjer överlag

såväl som verksamheter är nöjda med hälsovägledarens individuella, praktiska och utbildande stöd och gruppaktiviteter. Flertalet familjer har lyckats förändra sina vanor, och egenrapporterar ökad fysisk aktivitet, minskad användning av söta drycker, förbättrad måltidsordning och ökad följsamhet till nordiska näringsrekommendationerna. Under 2014 fortsätter arbetet och utvärdering av projektet för 250-300 medverkande familjer.

1. O’Rahilly S, Farooqi S, Genetics of obesity, NCBI: 2006; 361(1471): 1095–1105
2. Rasmussen F. Barn ärver föräldrars fetma och orörlighet. FAS publikation 2007
3. Danielzik S, Czerwinski-Mast M, Langnäse M, Dilba B, Müller MJ. Parental overweight, socioeconomic status and high birth weight are the major determinants of overweight and obesity in 5–7 y-old children: baseline data of the Kiel Obesity Prevention Study (KOPS). *International Journal of Obesity* (2004) 28, 1494–1502
4. Padezi C, Mourao I, Moreira P, Rosado V. Prevalence and risk factors for overweight and obesity in Portuguese children. *Acta Paediatrica*: 2005; 94(11):1550–15575
5. Barnhälsovård Årsrapport 2011, årg 28. Stockholms läns landsting Rapport 2011