

# HVA SLAGS RÅD GIR MAN OVERV

Barn og ungdom som sliter med fedme trenger råd om kost og fysisk aktivitet.



**Helsebiblioteket.no** er et offentlig finansiert nettsted som gir helsepersonell og studenter innen medisin og helsefag gratis tilgang til oppslagsverk, tidsskrifter, databaser, retningslinjer, fagprosedyrer og systematiske oversikter. I dette og kommende utgaver av Sykepleien Forskning vil Helsebiblioteket gjennom ulike problemstillinger vise hvordan sykepleiere kan bruke Helsebiblioteket til å innhente kunnskap.

Av **Ingrid Moen Rotvik**, nettredeaktør, samfunnsmedisin, folkehelse og legemidler

De fleste 9-åringer i Norge er tilstrekkelig fysisk aktive, mens det samme kun gjelder for halvparten av 15-åringene, viser en kartlegging utført av Norges idrettshøgskole på oppdrag fra Helsedirektoratet.

Helsesøster på en barneskole i Trondheim får besøk av en mor med bekymring over datterens vekt og manglende interesse for fysisk aktivitet. Hun lurar på hvordan skolen følger opp 10-åringen og hvilke råd helsesøster har å gi dem som foreldre.

Helsesøsteren forklarer at skolebarn måles og veies ved ulike klassetrinn, men ønsker å dobbeltsjekke hva som er gjeldende retningslinjer. På Helsebiblioteket.no går hun til Emnebibliotek samfunnsmedisin og folkehelse og finner «Helsestasjon og skole». Under «Retningslinjer» slår hun opp i retningslinjen «Veining og måling i helsestasjons- og skolehelsetjenesten – Nasjonale faglige retningslinjer» (1). Av retningslinjen fra 2010 fremgår det at anbefalte måletidspunkter for vekt og høyde er første, tredje og åttende klasse, slik skolen har praktisert.

## VIKTIG Å UFARLIGGJØRE

Helsesøsteren kontrollerer samtidig hvilken informasjon det er anbefalt å gi elevene. I kapittel åtte «Informasjon», kan hun lese følgende:

- I skolehelsetjenesten anbefales det å informere om retningslinjene på foreldremøte ved skolestart og ved overgang til ungdomsskolen.
- Klassen bør informeres muntlig før veining og måling gjennomføres. Det vil være viktig å ufarliggjøre og gi barn, unge og foreldre nødvendig kunnskap om hensikten med undersøkelsen.

## WHOS KMI

Veining og høydemåling av datteren som nå går i femte klasse, viser at vekt i forhold til høyde er økt betraktelig siden tredje klasse og at jenta er moderat overvektig i henhold til Verdens helseorganisasjons klassifisering for kroppsmasseindeks (KMI).

For å finne gjeldende behandlingsanbefalinger går helsesøsteren til tema «ernæring» på Samfunnsmedisin og folkehelse i Helsebiblioteket. Av retningslinjen «Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge», fra Helsedirektoratet 2010 (2), fremgår det at sammensatte tilnærminger har vist seg å ha best effekt.

Både foreldre og barn er målgrupper for behandlingen, som fokuserer på tre områder:

- Motivasjon til atferdsendring
- Økt fysisk aktivitet med færre stillesittende aktiviteter
- Nye mat- og drikkevaner med redusert energinntak

## FORELDREVEILEDNING

I samme retningslinjer finner helsesøsteren «Råd til foreldre», med sentrale prinsipper for å fremme ønsket atferd:

# EKTIGE SKOLEBARN?



- Gi oppmerksomhet til atferd du vil skal gjenta seg – for eksempel å gå ut for å sykle.
- Gi spesifikk ros – eksempelvis: «så lurt at du går ut for å sykle» – fremfor «så grei du er i dag».
- Fang opp situasjoner der barnet/ungdommen gjør noe bra. Ikke spar på rosen til den perfekte atferd.
- Unngå å kombinere ros og irettesettelse, for eksempel: «lurt at du syklet deg en tur, men du kunne godt ha syklet litt lengre».

## SLANKING, ER DET AKTUELT?

På spørsmål fra jentas mor om slanking er en løsning, ønsker helsesøsteren å undersøke om det finnes mer spesifikke behandlingsanbefalinger. Hun søker på ordene «obesity children» i oppslagsverket Best Practice, og klikker på «steg-for-steg» under fanen «behandling» på toppen av siden.

Her bekreftes det at livsstilsendring og involvering fra familie er primærtiltaket, assistert av mer intens rådgiving dersom



KMI-en ikke er forbedret etter seks måneder. Skulle slanking på et senere tidspunkt bli nødvendig, er det listet opp en anbefalt grense for vekttap per måned i henhold til alder.

### INFORMASJON MED HJEM

Konsultasjonen er over, hva nå? Moren ønsker å ta med skriftlig informasjon hjem, ikke minst slik at jentas far også kan følge opp. Under fanen «ressurser», kategori «pasientbrosjyrer» på Best Practice-siden finner helsesøsteren «Weight problems in children».

Rådene er i tråd med norske retningslinjer, men informasjonen skulle gjerne ha vært på norsk. På Helsebibliotekets side for pasientinformasjon finner helsesøsteren brosjyren oversatt til norsk med tittel «Overvekt hos barn» (3).

### VIDERE LESNING

Dersom foreldrene ønsker å lære mer om både ernæring og fysisk aktivitet, opplyser helsesøsteren at det for det siste året er publisert 66 artikler om ernæring på Emnebibliotek samfunnsmedisin og folkehelse (147 artikler totalt). I tillegg finnes 20 rapporter og fem retningslinjer.

Under tema «fysisk aktivitet» samme sted finner helsesøsteren frem noen eksempler på artikler som kanskje kan være interessante for foreldrene å lese:

- Overvektige barn har annerledes spisemønster enn normalvektige barn
- Helsegevinst ved fysisk aktivitet
- Veltrente barn har større hjerne
- Gå med barna til skolen
- Velger bedre livsstil fremfor slankekurer
- Aktive og passive 15-åringer
- Løp av deg magefettet
- Sunnere ungdom i Hedmark
- Mer fysisk aktivitet i skolen
- Sitter stille foran PC-en opp til 30 timer i uka

### HELSE RÅD

Ved en nærmere titt på Emnebibliotek samfunnsmedisin og folkehelse, oppdager helsesøsteren publikasjonen «Helserådet». Publikasjonen samler debattinnlegg, informasjon og saksdokumenter til inspirasjon og hjelp for alle som jobber innen feltet samfunnsmedisin og folkehelse, med særlig vekt på forholdene i kommunehelsetjenesten.

Det er mulig å abonnere på papirutgave så vel som å lese publikasjonen gratis på Helsebiblioteket.no. Redaktør Anders Smith, samfunnsmedisiner og seniorrådgiver i Helsedirektoratet, velger ut aktuelt stoff fra kilder som Folkehelseinstituttet, Helsedirektoratet, Statens arbeidsmiljøinstitutt, Forskning.no, dagspresse med mer.

### NYTTIGE LENKER

- Helsebibliotekets Emnebibliotek samfunnsmedisin og folkehelse: <http://www.helsebiblioteket.no/Samfunnsmedisin+og+folkehelse>
- Helsebibliotekets side for retningslinjer: <http://www.helsebiblioteket.no/Retningslinjer>
- Helsebibliotekets side for pasientinformasjon: <http://www.helsebiblioteket.no/Pasientinformasjon>
- Helserådet: <http://www.helsebiblioteket.no/Samfunnsmedisin+og+folkehelse/Helser%C3%A5det>

### REFERANSER:

**Kartleggingen av Fysisk aktivitet blant barn og ungdom, Norges idrettshøgskole:** [http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00088/Fysisk\\_aktivitet\\_bla\\_88429a.pdf](http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00088/Fysisk_aktivitet_bla_88429a.pdf)  
**1.** [http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00325/IS-1736\\_325509a.pdf](http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00325/IS-1736_325509a.pdf)  
**2.** [http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00325/IS-1734\\_Forebygging\\_325109a.pdf](http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00325/IS-1734_Forebygging_325109a.pdf)  
**3.** <http://www.helsebiblioteket.no/Pasientinformasjon/Brosjyrer/Overvekt+hos+barn.63053.cms>