

Familier med svært overvægtige børn inviteres til at deltage i weekendkurser. Familierne inviteres og visiteres i et samarbejde mellem sundhedstjenesten, børnelæge og praktiserende læger. Udgangspunktet for kurset er, at alle skal kunne deltage, også familier med lav skoleuddannelse og lav social status. Derfor vil kurset bygge på tilvejebringelse af kvalifikationer til idéudvikling, beslutningstagning og handling, således at familierne opnår ejerskab overfor en sund forandring, som derved lettere videreføres til hverdagspraksis. Kurset skal rumme en vekselvirkning imellem teoretisk viden samt en oplevet erfaring af, hvad der er sundt og usundt. Kurset skal bygge på social omsorg, fælles erfaringsudveksling, egen målsætning og planlægning samt praktiske aktiviteter med sund madlavning og fysisk aktivitet. Familien føres på en rejse i 4 weekends gennem 4 faser, hvor 1. fase udgør en kortlægning af familiens hverdagsliv og trivsel, kombineret med praktisk sund madlavning, fysisk aktivitet og socialt samvær. 2. fase med gennemgang af maden, nydelse og sanseoplevelser med mad. Bevægelsens betydning for trivsel og vækst kombineret med praktisk sund madlavning, fysisk aktivitet og socialt samvær. Grænsesætning og hverdagsstruktur med idéudvikling til sunde ændringer. 3. fase laves beslutning og planlægning for sunde ændringer med mere praktisk træning, erfaringsudveksling og nye konkrete planer for familiens hverdagsstruktur. 4. fase laves opfølgning og fastholdelse i det livslange perspektiv. Efter Stages of Change processen ved Prochaska og DiClemente. De 4 weekends afvikles indenfor ½ årlig periode. Underviserne er projektleder, højskolelærer og vejledere. Efterfølgende laves halvårlig opfølgning 4 gange af en lokal vejleder.

Uddannelse i form af ugekursus for vejlederteam, projektleder og højskolelærer:

Uddannelsen skal ruste personalet til teori og praksis i påvirkning af levevaner, ”Du bestemmer metoden” (6), pædagogik i sundhedsfremme og forebyggelse, familiedynamik-kultur, -trivsel og -motion, overvægtens psykologi (7), sund madlavning i praksis, BMI- og kondimåling. Uddannelsen skal resultere i standarder for visitation og familievejledningen. Model for logbøger til familier. Måling af målopfyldelse og resultatopgørelse. Aftaler om erfaringsudveksling.

Varigheden af projektperioden for den specifikke indsats planlægges til 2 år, hvorefter indsatsen tilstræbes at overgå i drift.

Generel forebyggende indsats:

Sundhed på skoleskemaet 4. – 6. klassetrin (en klasserejse ind i den sunde cirkel). Faget sundhed etableres på 3 skoler én i hver af de nuværende Skagen, Sæby og Frederikshavn kommuner. Faget sundhed tildeles 8 ugentlige timer til hvert klassetrin i en 3-årig periode. Sundhedsundervisningen etableres ud fra timerne til idræt, natur og teknik, svømning, hjemkundskab og klassens tid. Hertil lægges 2 ugentlige timer. 3 gange om ugen samles eleverne fra alle klasser i 2 timer til motion fra morgenstunden efterfulgt af et sundt måltid og undervisning. Tirsdag eller torsdag eftermiddage bruges til idrætsundervisning. Forældrene inddrages ved at kunne deltage i morgenmotionen, de inviteres til foredrag og orienteres via skoleportalen. Skolelederne præsenteres for tilbuddet om at deltage. Sko-

lerne udvælges ud fra deres 1) ønske om at deltage, samt 2) skoler hvor mindst 4 klasser kan deltage. Skole 1 bruges som modelskole for undervisning og planlægning. Enkelte skoler, som ikke indgår i projektet, inviteres til konditest som klasseaktivitet i faget idræt ved skolestart og skoleslut og kan medvirke som kontrolgruppe.

Introduktion af lærere til sundhed på skoleskemaet.

Klasselærere, 1 fra hver klasse, skal være igangsættere, og skal derfor deltage i en 1-dages introduktion, hvor elementerne i planlægning af undervisning og familiesamarbejde efter modellen fra skole 1 gennemgås, samt pædagogik i sundhedsfremme og forebyggelse, kost, adfærd og indlæringsevne. Lærerne på hver skole etablerer sig i et erfaringsudvekslingsteam.

5. Kvalitetssikring og/eller evaluering

Den specifikke indsats:

Hver familie udstyres med en logbog, som indeholder introduktionsskema med familiens målsætning. Kortlægning af hverdagsliv, beslutning og planlægning af ændringer samt resultater fra de opfølgende vejledningssamtaler. Logbogen svarer på spørgsmål om livsstil, kostsammensætning, indkøb og spisevaner, BMI og taljemål måles, hverdagsaktivitet med konditionsmåling, slik og sodavand. Forløbet vurderes i en samlet rapport ud fra logbøgerne.

Kontrolmåling af resultater:

BMI- taljemål og kondimålingsresultater sammenlignes for familiegruppen, som får weekendkurser inkl. vejledning med familiegruppen, som kun får vejledning. Data indsamles løbende fra vejledere, opgøres og rapporteres af projektleder. Projektleder laver evalueringsrapport for den specifikke indsats ultimo 2007.

Kursus for vejlederteam:

Kurset evalueres og produkterne standarder for visitation og vejledning samt familieogbøger vurderes ud fra deres anvendelighed som led i vurdering af resultaterne fra familiekurserne og vejledningsforløbene. Udføres af projektleder og indgår i evalueringsrapport ultimo 2007.

Den generelle indsats:

Antal klasser som får sundhed på skemaet opgøres.

Kontrolmåling af resultater:

I skoler med undervisning måles elevernes kondition ved skoleårets start og afslutning. Konditionsmåling laves samtidig i kontrolklasser.

I undervisningsklasserne svarer eleverne på spørgsmål om sundhed, mad og motionsvaner i begyndelsen og slutningen af skoleåret.

Lærerudtalelser fra deltagende klasser indsamles ud fra spørgsmål i skemaform. Indsamling foretages af projektlederen og indgår i den samlede rapport.

Projektleder laver statusopgørelse over resultater for den generelle indsats ultimo 2007. Den endelige evalueringsrapport for det samlede forløb af den generelle indsats udarbejdes ultimo 2009 af projektets juridisk ansvarlige, sundhedskoordinator Edith Mørup.

6. Tidsplan

Efter bevilling etablering af styregruppe ultimo 2005.

Den specifikke indsats:

Funktionsbeskrivelse og ansættelse af projektleder med passende kvalifikation i en projektperiode på 2 år. Ansættelse 1. januar 2006.

Planlægning af kursus for vejlederteam jan. 2005

Udpegning af vejledere til team dec. 2005 – jan. 2006.

Afholdelse af kursus for vejlederteam og projektleder marts 2006.

Udfærdigelse af manual for vejledere samt familielogsbøger marts/april 2006

Planlægning i samarbejde med Diget om familie weekends januar 2006.

Udfærdigelse af invitationer til familieweekends. Februar 2006

Information til børnelæger, praktiserende læger og sundhedstjeneste om familieweekend, marts 2006.

Modtagelse af tilmeldinger til familieweekends, marts – juni 2006.

Familieweekends afvikles over to gange med hold på 5 familier på hvert hold. 1. hold i efteråret 2006, 2. hold i foråret 2007 incl. evalueringsskemaer og logsbøger.

Færdiggørelse af manual for familieundervisning nov. - dec. 2007.

Vejledningssamtaler for 10 familier uden kurser april 2006 - august 2007.

Vejledningssamtaler efter familiekurser fra januar 2006 til august 2007.

Løbende opgørelse af målinger, evalueringsskemaer og familielogsbøger frem til august 2007.

Udarbejdelse af forankringsplan for tilbuddene medio 2007.

Evalueringsrapport for den specifikke indsats august til januar 2007.

Den generelle indsats:

Planlægning af lærer- og skolelederintroduktion i samarbejde med skole 1 januar 2006.

Invitation til skoledeltagelse udsendes primo februar 2006. Evt. præsentation på skoleledermøder efter behov.

Modtagelse af skoletilmeldinger marts 2006 og kontrakter med skoler.

Skoleplanlægning marts - juni 2006

Introduktion af skolelærere i modellen fra skole 1. april 2006 og igen for nye lærere for nye 4. klasser primo 2007 og primo 2008.

Udarbejdelse af plan for hvordan indsatsen kan udrulles til kommunens øvrige skoler, ultimo 2006.

Skolerne planlægger sundhedsundervisning, forældremøder og konditest april – juni

1,50	4	1,8	89,2
1,60	1	0,5	89,6
1,60	1	0,5	90,1
1,70	1	0,5	90,5
1,80	2	0,9	91,4
1,80	2	0,9	92,3
1,90	1	0,5	92,8
2,00	1	0,5	93,2
2,10	3	1,4	94,6
2,20	1	0,5	95,0
2,40	1	0,5	95,5
2,50	1	0,5	95,9
2,70	1	0,5	96,4
2,70	1	0,5	96,8
2,80	1	0,5	97,3
2,90	2	0,9	98,2
3,00	1	0,5	98,6
4,40	1	0,5	99,1
4,50	1	0,5	99,5
4,80	1	0,5	100,0
Total	222	100,0	

Tabel 10: Forskel på BMI fra 3. til 4. måling (gennemsnit), opdelt på de tre skoler

Skolen	Mean	N	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Skole 2	-0,88	71	0,83	-2,60	2,70
Skole 3	0,64	110	1,00	-1,50	4,80
Skole 1	0,88	41	1,06	-1,10	4,40
Total	0,20	222	1,22	-2,60	4,80