

Nyt fra Centret

STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED, SYDDANSK UNIVERSITET. STØTTET AF TRYGFONDEN OG KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Rygeregler og aftaler med forældre holder skoleelever røgfri

Foto: Colourbox

Langt færre skoleelever begynder at ryge, hvis de indgår en kontrakt med deres forældre om at holde sig fra de skadelige cigaretter, ligesom undervisning og rygeregler på skolerne også har en positiv effekt. Det viser et nyt studie fra Center for Interventionsforskning.



Rygeregler på skolen, undervisning om rygning og tobak og røgfri kontrakter med forældrene. Sådan lyder de tre fokusområder i en særlig rygeindsats ved navn X:IT, der har vist sig at være nyttig til at holde elever i 7. og 8. klasse fra cigaretterne.

Det er Kræftens Bekæmpelse, der har udviklet og implementeret X:IT på danske folkeskoler. Nu er indsatsen blevet evalueret af Center for Interventionsforskning, og konklusionen er, at de folkeskoler, der følger indsatsen, har langt større held med at forebygge rygning blandt eleverne i forhold skoler, der følger den almindelige lovpligtige forebyggelsesundervisning. I centrets studie deltog 94 folkeskoler i hele landet, hvoraf de 51 skoler blev udvalgt til at følge X:IT. Det betød, at disse skoler skulle indføre regler om røgfrit skolemiljø,

ligesom der var særlige kontrakter med forældrene, hvor børnene hvert år skulle skrive under på, at de ville holde sig røgfri det kommende år. Endelig var der mindst otte timers undervisning årligt i rygeforebyggelse ved hjælp af undervisningsmaterialet "Gå op i Røg".

Jo flere indsatsområder, jo færre rygere

Da skoleåret var slut, var der på de skoler, der fulgte alle tre indsatsområder, halvt så mange rygere sammenlignet med kontrolskolerne, der fulgte den almindelige lovpligtige forebyggelsesundervisning.

– Studiet viser, at X:IT virker, især hvis skolen følger alle tre indsats. Derfor er det også lidt ærgerligt, at vi samtidig må konstatere, at kun en fjerdedel af de skoler, som var med i indsatsen, indførte alle tre indsatsområder tilstrækkeligt til at

få optimal effekt af indsatsen," siger forsker Lotus Sofie Bast fra Center for Interventionsforskning. Ud af de 51 skoler var der 12, der fulgte alle tre indsats. Og det var på disse skoler, at forskerne fandt den laveste andel rygere blandt de deltagende klasser, nemlig 5,5 procent. 22 skoler fulgte to af indsatsområderne, og her var andelen af rygere 8,6 procent efter et år. 16 af skolerne fulgte kun én eller ingen af indsatsene, og her var der 10,1 procent rygere efter et år. Endelig var der én skole, der ikke svarede.

X:IT findes stadig på en lang række folkeskoler rundt om i landet.

Læs mere om X:IT på www.interventionsforskning.dk

Af Birgitte Hornhaver, journalist

Ph.d.-forsvar om fødselsforberedelse i mindre hold

Giver fødselsforberedelse i mindre hold bedre fødsler i form af mindre smertelindring og færre indgreb i fødselsforløbet? Og kan mindre hold give de fødende kvinder mere tro på egen evne til at håndtere fødslen?

Det er et par af de spørgsmål, som Carina Brixval fra Center for Interventionsforskning har undersøgt i sin ph.d.-afhandling. Carina Brixval har netop forsvaret sin afhandling og fortæller her om den.



Foto: Colourbox

Hvad var formålet med din ph.d.-afhandling?

– Formålet med mit ph.d.-studie var at undersøge effekten af fødselsforberedelse i mindre hold. Selvom fødselsforberedelse er meget udbredt, ved man meget lidt om, hvilken form og indhold forberedelsen bør have – der mangler evidens på området.

I Danmark har tilbuddet til de kommende forældre varieret meget over de seneste år. I nogle perioder har fødestederne tilbudt fødselsforberedelse i mindre hold, mens det i andre perioder har været i større auditorier, hvor der kan være op til flere hundrede kommende forældre. Undervisning i mindre grupper giver mulighed for gruppeaktiviteter, hvor deltagerne bliver aktivt involveret, hvilket kan føre til bedre indlæring. Det er derfor

sandsynligt, at fødselsforberedelse i mindre hold kan være mere fordelagtigt end auditorium-baseret undervisning, hvor indlæringen er mere passiv. Men man ved ikke, om der er en bedre effekt af fødselsforberedelse i mindre hold. Derfor besluttede vi at teste effekten af fødsels- og forældreforberedende undervisning i mindre hold med seks-otte par og sammenlignede det med fødselsforberedelse i auditorier. Undervisningen var en del af centrets forskningsprojekt, der hedder "Nyfødt – forberedelse til fødsel og familie". I mit ph.d.-studie undersøgte jeg effekten af undervisningen. Jeg målte på kvindernes brug af smertelindring, indgreb i fødselsforløbet, for eksempel brug af sugekop og kejsersnit, samt deres

tro på egen evne til at håndtere forskellige dele af fødselsforløbet.

Hvad fandt du ud af?

– Resultaterne fra mit studie viste, at de kvinder, der havde modtaget fødselsforberedelse i mindre hold, havde en højere tro på deres egen evne til at håndtere fødselsforløbet sammenlignet med de kvinder, der modtog undervisning i et auditorium. Vi spurgte dem et par uger inden deres fødsel, hvordan de troede, at de ville tackle fødslen følelsesmæssigt. Og der var flere kvinder fra de små hold, der mente, at de ville føle sig mere sikre og trygge i det tidlige fødselsforløb, før de skulle afsted til fødegangen. Der var også flere i denne gruppe, set

i forhold til de gravide fra auditorierne, der var sikre på, at de nok skulle klare fødslen, uanset hvordan den ville udvikle sig.

Til gengæld var der ikke nogen forskel, når jeg kiggede på, hvor mange der fik de forskellige former for smertelindring. Både kvinder fra de mindre hold og de store auditoriehold fik altså lige meget smertelindring, her havde undervisningen i de små ikke nogen effekt. Jeg havde især fokus på epiduralblokade, som 1/3 af kvinderne i begge grupper fik. Der var heller ikke nogen forskel på, hvor mange kejsersnit der blev foretaget, og hvor mange børn der blev taget med sugekop.

Hvad skal din forskning bruges til?

– Der er mange kommende forældre, der deltager i fødsels- og forældreforberedelse, så det er vigtigt at vide, hvad der virker og hvilken form, der giver de bedste resultater. Jeg håber derfor, at min forskning kan inspirere til yderligere forskning på området. Nogle steder er der nu indført fødselsforberedelse i mindre hold baseret på det program, vi udviklede i projekt Nyfødt. Det kunne være interessant at følge op på et tidspunkt. Ud over at teste effekten af programmet på forhold relateret til fødslen, planlægger centret også at undersøge effekten af projekt Nyfødt på flere andre faktorer, såsom stress og fødselsdepression. Disse resultater bør også tages i betragtning, når det skal besluttes, hvilken form for fødselsforberedelse man vil tilbyde de kommende forældre.

Af Birgitte Hornhaver, journalist

Fakta om projekt Nyfødt

Nyfødt er et projekt under Center for Interventionsforskning. Det er afsluttet nu efter fem års forskning.

Formålet med projektet var at udvikle, implementere og evaluere en indsats, der tog udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger til svangreomsorgen.

Effekten af studiet blev målt bl.a. på brug af epiduralblokade, forældreressourcer og familiens helbred og trivsel. Interventionen rettede sig mod fødende og deres partnere på Hvidovre Hospital i Region Hovedstaden. På Hvidovre Hospital er der ca. 6.000 fødsler om året.

Interventionen

Interventionen bestod af fødsels- og forældreforberedelse i små hold med deltagelse af seks til otte par. Holdene mødtes tre gange i løbet af graviditeten og én gang fem uger efter terminsdato på enten Vesterbro, Amager eller Hvidovre Jordmodercenter. Det var jordemødre og sundhedsplejersker, der stod for undervisningen.

Design

De gravide, der ønskede at deltage i projektet, blev delt op i to grupper efter første jordemoderbesøg. Den ene gruppe modtog interventionen, det vil sige undervisning i mindre hold. Den anden gruppe af fødende, kontrolgruppen, fik det tilbud, der på det tidspunkt var standard på Hvidovre Hospital, nemlig auditorieundervisning. I alt deltog 1.750 gravide og deres partnere i projekt Nyfødt.

Carina Brixval er kandidat i folkesundhedsvidenskab fra KU. Hun blev i 2011 tilknyttet Center for Interventionsforskning som videnskabelig assistent på projekt Nyfødt. Carina Brixval begyndte på sit ph.d.-studie i 2014.



Minirapport, der skal få folk til at sidde mindre ned

Premiere: Center for Interventionsforskning lancerer nye serie af minirapporter, der skal bruges til at bringe centrets forskning i spil i praksis. Første minirapport handler om, hvordan man kan få kontoransatte til at sidde mindre ned i løbet af arbejdsdagen.

Normalt publicerer Center for Interventionsforskning videnskabelige artikler og rapporter. Men nu har centret kastet sig over en anden genre. Centret har netop udgivet sin første minirapport, der henvender sig til en bredere målgruppe, og som derfor er skrevet i et sprog, der er lettere tilgængeligt end videnskabelige artikler.

Minirapporten handler om et af centrets forskningsprojekter, Take a Stand!, der har haft succes med at få kontoransatte til at sidde væsentligt mindre ned i løbet af arbejdsdagen.

Minirapportens titel er "En indsats til at reducere siddetiden for kontoransatte", og formålet er at formidle værktøjerne og resul-

taterne bag Take a Stand! til en bred målgruppe.

Der er for eksempel inspiration til at droppe kontorstolen og bruge sit hæve-sænkebord mere aktivt i løbet af arbejdsdagen og til at afholde møder stående eller gående. – Vores mål med både denne første minirapport og med hele serien er at tage grundtankerne bag vores evidensbaserede sundhedsinterventioner og præsentere dem på let tilgængelig vis. Vi vil gerne gøre en forskel, så vi håber, at vi med serien i højere grad kan bringe vores erfaringer og resultater i spil i praksis," siger Morten Grønbæk, centerets chef.

Minirapporten kan downloades gratis som pdf via [interventions-](http://interventionsforskning.dk)



forskning.dk. Man kan også bestille hæftet via Statens Institut for Folkesundheds hjemmeside. Det er planen, at næste minirapport udkommer inden jul.

Af Birgitte Hornhaver, journalist

Fakta om Take a Stand!

Kontoransatte sidder ned ti timer dagligt – både på arbejde og i fritiden. Formålet med Take a Stand! var derfor at reducere kontoransattes siddetid. Take a Stand! fandt sted på fire kontorarbejdspladser i Danmark og i Grønland i en periode på tre måneder. 317 kontorfolk deltog. I løbet af den første måned lykkedes det at reducere deltagernes siddetid med 71 minutter om dagen. Siddetiden blev primært erstattet med ståtid.

Udgives af:
Center for Interventionsforskning
Statens Institut for Folkesundhed
Syddansk Universitet

Øster Farimagsgade 5A, 2.
1353 København K
Tlf. 6550 7777
www.interventionsforskning.dk

Direktør og centerchef:
Morten Grønbæk
mg@si-folkesundhed.dk

Redaktør:
Birgitte Hornhaver
biho@si-folkesundhed.dk

Centret er støttet af:
TrykFonden
Kræftens Bekæmpelse