



1

## Vad gör ni i norr?

**Inga resurser** Projekt läggs ner  
Högst andel 4-åringar med fetma  
Barnfetma ska minska i Västernorrland  
Barnfetma högst i landet i Västernorrland

**Vården stänger dörren**  
Fetma bland barn och ungdomar, en utmaning att vända trenden

**Projektmedel slut**  
Ansökningar  
Projektanslag  
BHV-rapport  
Barnfetma vanligare i fattiga kommuner

**Ojämlik vård**  
Ny behandlingslinje i Region Västernorrland  
Beviljas projektmedel årsvis

**Inget att erbjuda**

2

Ett digitalt program med målet att hjälpa barn med övervikt och fetma

3

Inget barn eller ungdom som behöver hjälp ska behöva vänta på att få det. Vi vill se till att barn och ungdomar ska få rätt hjälp i rätt tid och det vill vi göra genom att stötta och avlasta vården.

For Life Academy

4

Koppling till de globala målen

3. Hälsa och välbefinnande  
4. God utbildning för alla  
9. Hållbar industri, innovation och infrastruktur  
13. Bekämpa klimatförändringar (minska bilresande mm genom digitalisering)

5


Programmet

Programmet innehåller:

- Webbaserad utbildning, steg-för-steg 3 månader
- En personlig coach
- 4 gruppträffar
- En Community
- Videofilmer, interaktiva spel, receptbank, uppdrag varje vecka
- Aktivitetsarmband (i samarbete med Garmin)
- Är baserat på vetenskapligt bevisade tekniker framtagna av forskare/kliniker inom pediatrik, psykologi, nutrition och fysisk aktivitet.

6

## Innehåll



12 veckor långt program online innehållande kunskap och råd kring kost, motion och beteendeförändring.

Exempel på teman:

- Frukost
- Tallriksmodellen
- Mellanmål
- Söta drycker
- Fysisk aktivitet
- Sömn
- Frukt och grönsaker
- Tandhälsa

7



### Fokus på hela familjen!

- Båda föräldrarna uppmuntras att delta såväl i gruppträffarna som i det digitala programmet

9

### Forskning

- 1) Feasibility studie:**

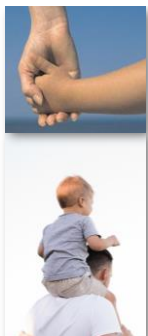
  - Region Västerorrland 2018-2019
  - Effekter av gruppbehandling tillsammans med ett web-baserat stöd som behandling för barn med fetma mellan 5-13 år
  - 51 barn deltog

**2) Kvalitativ studie:**

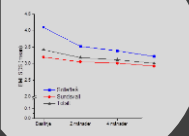
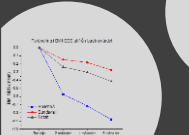
  - Djupintervjuer med deltagande föräldrar
  - Möjlighet att utvärdera upplevelser av deltagande i projektet
  - 14 föräldrar intervjuade våren 2019
  - Manus klart HT 2020

**3) RCT-studie:**

  - Region Västerbotten och Region Västerorrland
  - 2019-2021
  - Pågår på fyra orter
  - Drygt 90 familjer rekryterade



11

### Resultat Web-COP

- 81 % av barnen hade minskat BMI-sds efter 6 månader.
- Sammanlagt för grupperna minskning på 0,41 BMI-sds efter 6 månader.

Thoren A, Jansson A, Englund E, Silfverdal S-A. Development, implementation and early results of a 12-week web-based intervention targeting 5-13 children age 5-13 years and their families. Obesity Science & Practice. 2020.

12

### Teamet



Expertgrupp:  
**Daniel Berglind** - forskare på KI, forskarebl.a på barn och aktivitet  
**Emma Högberg** - barnpsykiolog, KI. Erfarenhet av arbete med barn och obesitas.

- Annelie Thoren** – grundare och medicinsk ansvarig (barnläkare, doktorand Umeå)
- Simon Renström** – grundare, VI, produktutveckling (entreprenör inom Tech)
- Mahnoush Etemani Malek** – bandleddare och programutveckling (statist med specialkompetens inom barnfetma, doktorand KI)
- Vive Lindholm** – programutveckling, IT-utveckling (statist med erfarenhet av obesitasbehandling för barn, ungdomar och vuxna)
- Nilla Nilsson** – webbutvecklare (entreprenör, VD i Ohana)
- Roger Karlsson** – senior rådgivare (läkare, professor och entreprenör – grundare Karlsson & Novak Medical AB)

13



Vi vill gärna komma i kontakt med er...

Mejl! välkomnas!

Mejl, [mahnoush@forlifeacademy.com](mailto:mahnoush@forlifeacademy.com)  
 Hemsida, [www.forlifeacademy.com](http://www.forlifeacademy.com)

14