

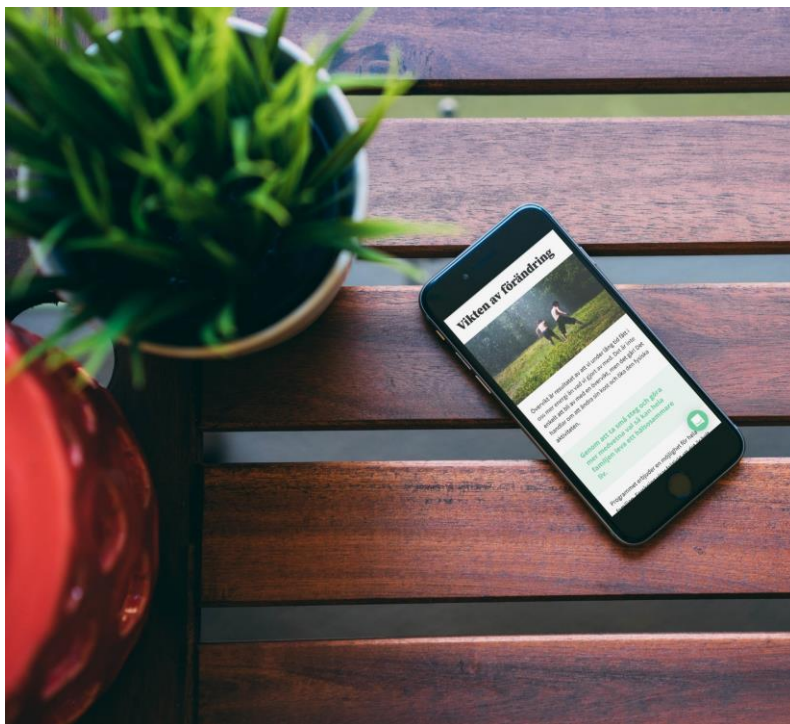
For Life Academy

Annelie Thorén

Barnläkare Region Västernorrland

Doktorand vid Institutionen för
klinisk vetenskap, enhet Pediatrik
Umeå Universitet

Grundare For Life Academy



Vad gör ni i norr?

Barnfetma ska minska i Västernorrland

Inga resurser

Projekt läggs ner

Högst andel 4-åringar med fetma

Västernorrlands barn fortfarande fetast

Barnfetma högst i landet i Västernorrland

Vården stänger dörren

Fetma bland barn och ungdomar, en utmaning att vända trenden

Ansökningar

Projektslag

BHV-rapport

Projektmedel slut

Barnfetma vanligare i fattiga kommuner

Ojämlig vård

Ny behandlingslinje i Region Västernorrland

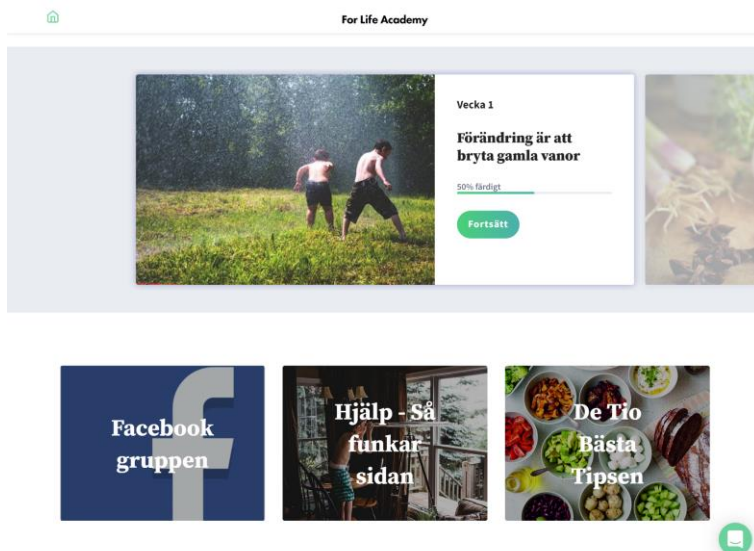
Beviljas projektmedel årsvis

Inget att erbjuda

For Life Academy

- Start- up 2016
- Simon Renström VD
- Web-utvecklare m fl
- Expertgrupp:
 - Mahnoush Malek, barndietist
 - Daniel Berglind, PhD folkhälsovetenskap
 - Emma Högborg, barnpsykiolog

Web-baserat
program för
barn med
fetma

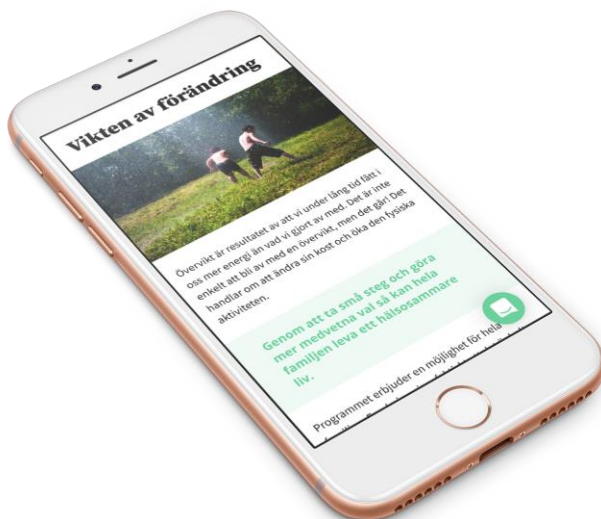


Innehåll

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

Teman:

- Frukost
- Tallriksmodellen
- Mellanmål
- Söta drycker
- Fysisk aktivitet
- Sömn
- Frukst och grönsaker
- Tandhälsa
- m fl



- Korta, enkla texter!
- Fungerar både på Android och iPhones
- Gamification "spelteknik"
- Veckans uppdrag



Möjlighet till
personlig
coach

Vikten av förändring



Övervikt är resultatet av att vi under lång tid fått i oss mer energi än vad vi gjort av med. Det är inte enkelt att bli av med en övervikt, men det går! Det handlar om att ändra sin kost och öka den fysiska aktiviteten.

Genom att ta små steg och göra mer medvetna val så kan hela familjen leva ett hälsosammare liv.

Programmet erbjuder en möjlighet för hela familjen. Forskningen visar faktiskt att det är helt



Gamification

Träna på tallriksmodellen

Träna på Tallriksmodellen - klicka och dra maten rätt!



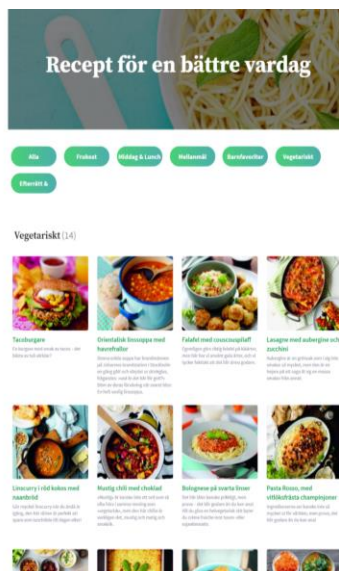
Filmer

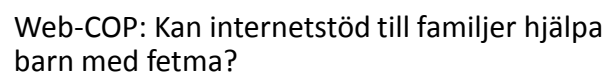
Välj vatten!

Det finns ett starkt samband mellan dryck som innehåller socker, och övervikt och fetma hos barn, ungdomar och vuxna. Drycker som innehåller socker är till exempel läsk, saft och juice (både köpt eller egenpressad).



Receptbank





6

Del i avhandlingsarbete

Web-COP- studie

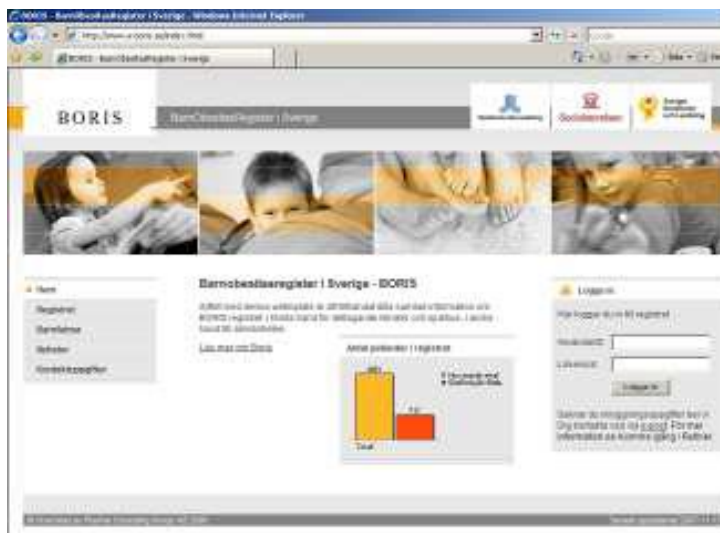
Handledare: Sven-Arne Silfverdal
Annika Janson
Olof Sandström
Margareta Persson

Web-COP

- Två orter: Sollefteå och Sundsvall
- Rekrytering via Elevhälsan och barnmottagning
- Ca 60 familjer inkluderade
- Inklusionskriterier
 - Barn mellan 5-12 år med fetma (iso-BMI ≥ 30)
 - Kan svenska i tal och skrift
 - Har tillgång till internet i hemmet

Web-COP design

- Icke-randomiserad feasibility studie där barnen är sina egna kontroller.
- Läkargesök inkl provtagning, mätningar och enkäter
- Fyra gruppträffar med fokus på matvanor och rörelse
- FaR (Fysisk aktivitet på Recept)
- For Life Academy web-program
- Uppföljning vid 2, 4, 6 och 12 månader.



Registrering i BORIS

- Nytt för BUMM Sundsvall

Mätningar

- Vid baseline och 6 månader:

Längd, vikt, midjemått, blodtryck

Blodprover: TSH, T4, ASAT, ALAT, fp-glukos, s-insulin

- Vid 2, 4 och 12 månader:

Längd, vikt, midjemått och blodtryck



Fokus på hela familjen!

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

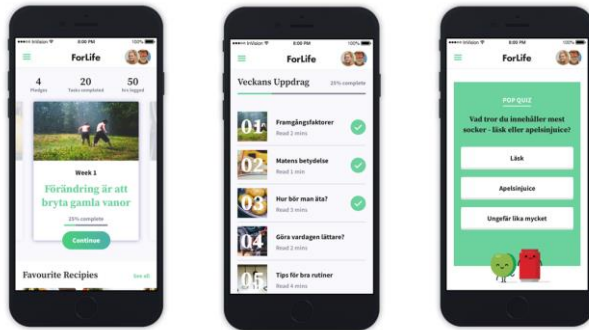
Gruppträffar

- Två timmar per vecka under 4 veckor
- En del av tiden är barn och föräldrar indelade i grupper
- Föredrag med olika teman: Tallriksmodellen, Måltidsordning, Söta drycker, Portionsstorlek, Sockerskola, Fysisk aktivitet mm
- Barn testar på olika träningsformer: dans, simning, spinning, styrketräning, cirkelgympa mm
- Butiksvandring, enklare matlagning (mellanmål), diskussionsgrupper

FaR

Träningsanläggning på respektive ort

Kostnadsfritt i 4 månader



Web-baserat program

copyright For Life Academy

Prel resultat Web-COP

Kvalitativ studie

- Djupintervjuer med deltagande föräldrar
- Möjlighet att utvärdera upplevelser av deltagande i projektet
- 15 föräldrar intervjuade våren 2019

Vad tycker föräldrarna?

"Bra och lärorikt"

"Nu är det barnet som lär oss och påminner om vad vi ska handla och laga"

"Vi har slutat med godis och läsk"

"Vi hade innan aldrig reflekterat över hur mycket socker vi gett vårt barn"

"Jättebra med butiksvandring"

"Det var tufft att sätta gränser från början, men det accepterades och nu går det lättare"

"Bra att barnen fick vara med på kostföreläsning och göra en egen tallrik"

"Vad händer efter programmet?"

Önskemål om förbättring

- Fler gruppträffar efter web-programmet
- Stegräknare
- Material att ta del av vid träffarna
- Mer tips på matlagning och recept
- Fler diskussioner i grupp
- Gruppchat
- Fler träningsanläggningar att välja mellan (närmare hem)
- osv ...

Studie II

RCT

2019-2020

Sundsvall, Sollefteå, Örnsköldsvik och Umeå

Ht 2019 – knappt 50 barn

Förbättra – förändra utifrån resultat Studie I

Justerat upplägg efter pilot

RCT

- Läkarbesök inkl provtagning, mätningar och enkäter
- Fyra gruppträffar + 1 med fokus på matvanor och rörelse
- FaR (Fysisk aktivitet på Recept)
- For Life Academy web-program 12 v – utveckling av programmet (filmer, matlagning, gamification, texter mm)
- Mealsizer
- Garmin Vivofit Jr

- Samarbetspartners:
 - Region Västernorrland
 - Region Västerbotten
 - Generation Pep
 - Tillväxtverket
 - Uminova Innovation
 - Umeå Biotech
 - Vinnova, finansiering inom social innovation
 - Garmin
 - Mealsizer

Önskemål för
Region
Västernorrland...

Rutinmässig vård
Arbeta länsövergripande
Teamarbete på respektive BUMM i länet
Förbättra tillgänglighet (långa avstånd)
Förbättra kvalité
Höja kompetens
Erbjuda behandling till fler
Arbeta långsiktigt

Sist, men inte minst...



Tack till barnsjuusköterskorna i Sundsvall och Sollefteå

Malin Jonsson Kempe och Anna-Lena Sjödahl-Strömkvist

Tack!

annelie.thoren@rvn.se
www.forlifeacademy.com

