



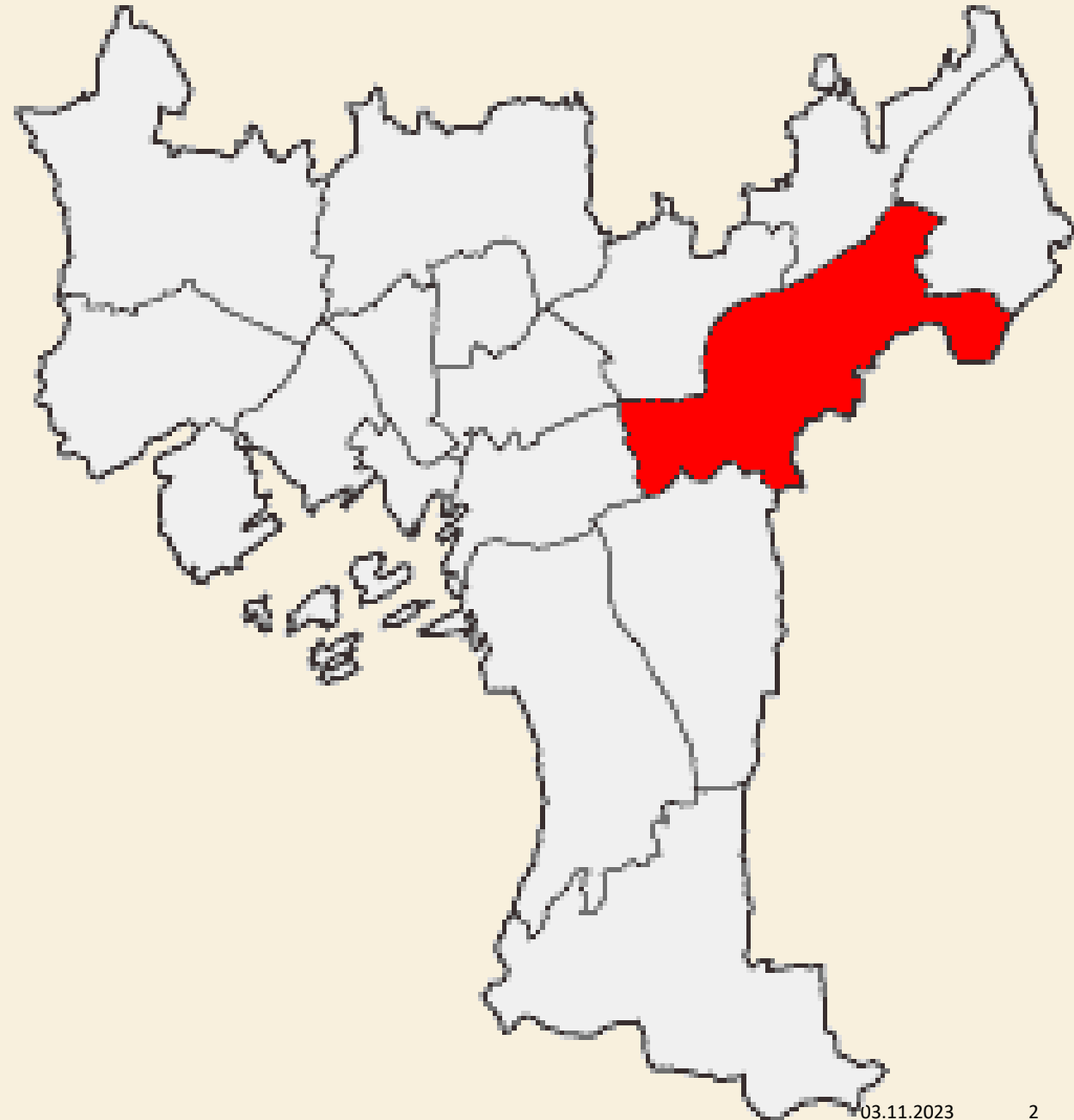
Erfaringer og utfordringer i en norsk kommune med Holbæk-modellen og Behandlerlisens Pro

Vibeke Jansen Sørli - helsesykepleier
Hanne Lund Løking - klinisk ernæringsfysiolog



Bydel Alna-en bydel i Oslo kommune

- Oslo kommune, ca. 700 000 innbyggere
- Bydel Alna
 - Ca. 50 000 innbyggere
 - Høy andel med innvandrerbakgrunn, 60 % av barnebefolkningen
 - Levekårsutsatt bydel



Helsestasjon- og skolehelsetjenesten i Norge.

Kommunen har det overordnede ansvaret for helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom.

Dette er en lovpålagt tjeneste (helse og omsorgstjenesteloven)

Vi har 356 kommuner i Norge. Hver Kommune har ansvar for å overvåke barnas helsesituasjon i sin kommune.

Tjenesten:

- Helsestasjon er for gravide og barn fra 0-5 år
- Skolehelsetjenesten er for barn og ungdom 5-20 år
- Helsestasjon for ungdom 12-24 år



Skolehelsetjenesten

Oppgaver i skolehelsetjenesten

- Helseundersøkelse/samtale med helsesykepleier og skolelege i 1. klasse
- Helsesamtale med helsesykepleier i 8. klasse
- Veiing og måling på 3. og 8 trinn
- Samhandling med skolene/Undervisning
- Samtaler og veiledning av elever og foresatte
- Vaksinerings (tilbyr vaksinasjon i tråd med barnevaksinasjonsprogrammet)

Normtall for helsesykepleiere

- Barneskole: 1 helsesykepleier per 300 elever
- Ungdomsskole: 1 helsesykepleier per 550 elever
- Videregående skole: 1 helsesykepleier per 800 elever



Alna Skolehelsetjeneste

Ansatte

- 15 helsesykepleiere
- 1 skolelege
- 1 klinisk ernæringsfysiolog
- 1 psykolog
- 1 smittevernsykepleier

Samarbeid med andre instanser

- Fastlege
- Spesialisthelsetjenesten
- Fagsenter for barn og unge
- BV (Barneverntjenesten)



Nasjonale retningslinjer

- Barn og unge veies og måles i 1., 3. og 8. klasse
- Helseesykepleiere i skolen skal tilby individuell veiledning til barn og unge med iso-KMI over 25

Tiltaks-nivå	Klassifisering	KMI*	Hovedtiltak
1	Normalvekt	KMI < iso-KMI 25	Systemarbeid med fokus på strukturell og individuell helsefremmende og forebyggende virksomhet i kommunen
2	Overvekt	KMI \geq Iso-KMI 25	Som nivå 1 med tillegg av: Individuell kartlegging og veiledning hos helsesøster
3	Fedme	KMI \geq Iso-KMI 30	Som nivå 2 med tillegg av: Tverrfaglig samarbeid og ansvarsgruppe. Utredning hos fastlege. Eventuelt henvisning til spesialist.
4	Alvorlig fedme	KMI \geq Iso-KMI 35	Som nivå 3 med tillegg av: Henvisning til spesialist



Bakgrunn for Holbæk-prosjektet

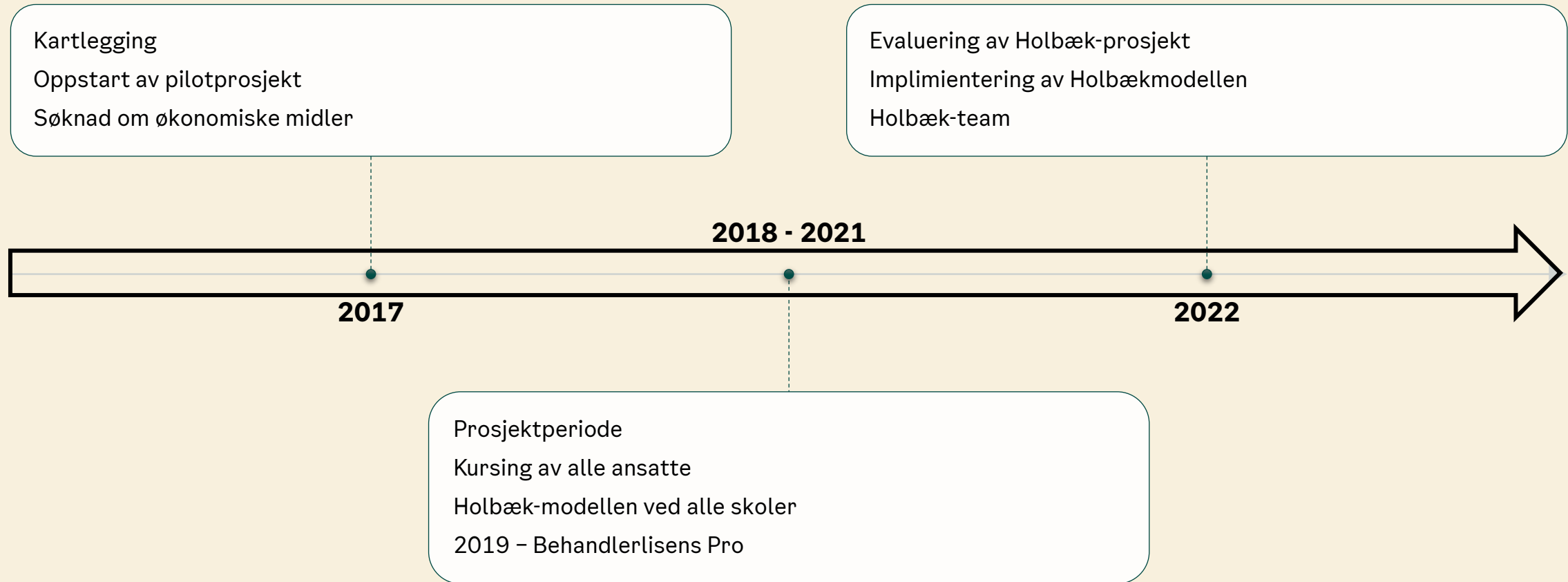
Høy andel av barn og unge med overvekt og fedme i bydel Alna

- 25 % på 3. trinn og 30 % på 8. trinn

Kartlegging

- Helsesykepleierne rapporterte om utfordringer med oppfølging av denne gruppen
- Usikkerhet omkring hvordan imøtekomme barn og familier, og et ønske om strukturert opplegg
- Manglet verktøy
- Tradisjonell behandling ved bruk av retningslinjer forsøkt over tid, men uten gode resultater

Holbæk-modellen i bydel Alna



Evaluering av Holbæk-modellen

- Prosjektperiode: 2018-2021 (utsatt grunnet Covid)
- Kvantitativ og kvalitativ evaluering
- Grunnlag for implementering av modellen i ordinært tilbud



Erfaringer og utfordringer med Holbæk modellen

- fokusgruppeintervju av ansatte høsten 2021

▶ Positive tilbakemeldinger

- Glade for en strukturert og lik oppfølging
- Godt å ha nettløsningen med spørreskjema + plan
- Opplever økt kompetanse på området etter kursing
- Opplever ikke større tidsbruk nå enn før Holbæk-oppfølgingen

▶ Utfordringer

- Rollekonflikt/vanskelig å følge opp familier med sammensatte problemstillinger
- Vanskelig tematikk
- Savner visuelle virkemidler og enklere forklaringer til familiene
- Turnover i ansattgruppe



Tilbakemeldinger fra familier -intervju av 11 familier

► Positivt

- Takknemlige for et tilbud
- Opplever at de får hjelp og kunnskap
- Flere syntes det gikk fint å følge planen
- Gode forklaringer og fine møter med tjenesten
- Barna tar eierskap og er mer fornøyde



► Negativt

- Kan oppleves overveldende, enkelte skremt ved presentasjon av oppfølging
- Behandle hele barnet, også det psykiske
- Robotaktig og lite relasjon, ønsker skryt
- Ønsker mer visuell info
- Møtet med fysio – forventning om mer «fysio-oppfølging»
- Tilpasse info ut fra barnets alder
- Bruker ikke nettsidene

Holbæk-modellen i Alna fra 2022

- ▶ Tverrfaglig Holbæk-team
 - Klinisk ernæringsfysiolog (KEF)
 - 3 helsesykepleiere
 - 2 fysioterapeuter
- ▶ Første konsultasjon – KEF
 - Vurdere behov for henvisning til faselege
 - Bioelektrisk medans analyse, fettprosent
 - Oppretter bruker i Behandlerlisens Pro
- ▶ Andre konsultasjon – helsesykepleier
- ▶ Tredje konsultasjon – fysioterapeut
 - Motorisk vurdering, fokus på aktivitetstilbud
- ▶ Ca 90 familier er i oppfølging

Tilbud om tverrfaglig oppfølging ved overvekt

Vårt tilbud til familien:

Barn med foresatte får tilbud om samtale hver 6-8 uke hos helsesykepleier, fysioterapeut eller ernæringsfysiolog på helsestasjonen. Tilbudet varer så lenge det er behov for oppfølging og familien ønsker dette.

Konsultasjonene baserer seg på Holbækmodellen og den digitale behandlingstilbudet *Dr.HolmApp.info* der vi kartlegger barnets kosthold, aktivitetsvaner og trivsel. Deretter blir det laget en individuell behandlingsplan som gir råd om matvarevalg, måltider og fysisk aktivitet.

Hvem kan delta?

- Barn og unge i alderen 5-18 år med overvekt eller fedme
- Barnet må være bosatt i Bydel Alna eller gå på skole i bydelen

Spørsmål?

Ta kontakt med helsesykepleier på skolen eller ernæringsfysiolog på helsestasjonen.

Hanne Lund Løking
Klinisk ernæringsfysiolog

- Mobil: 476 98 060
- E-post: hanne.lokking@bal.oslo.kommune.no





Hva bør jeg huske på?

Anbefalinger om mat og aktivitet.



Måltid

Det er viktig med regelmessige måltider.

Spis fire hovedmåltider og start alltid dagen med frokost. På denne måten forhindrer du overspising og det gir mindre lyst på søtsaker og søte drikkevarer.

Foto: Framplussam

Innkjøpsguide

Anbefalt innhold per 100 gram av varen.

	Karbohydrat (minimum)	Fettinnhold (maks)
Ekstra grovt brød	6 gram	7 gram
Frokostblanding/kornblanding (maks 10 gram sukker per 100)	8 gram	7 gram
Pasta	6 gram	
Melk		0,7 gram
Syrnede meieriprodukter (f.eks yoghurt)		2 gram
Ost		17 gram
Kjøtt		7 gram
Pålegg		10 gram
Fisk (ingen panering)		Ingen øvre grense
Panierretter, ferske potetprodukter		5 gram
Dressing, dip, sauser, påleggssalater		5 gram

Frokost

Brødskiver med pålegg



Ekstra grovt brød/rugbrød

Minst 6 gram fiber og maksimalt 7 gram fett per 100 gram

Unngå smør (bruk eventuelt tynt lag Philadelphia light, Soft flora light eller Vita hjertego light)



Magert pålegg

Maksimalt 10 % fett



Ost

Maksimalt 17 % fett
Høyest 20 gram/2 skiver daglig



Egg

Opptil 4 egg per uke

Bruk gjerne fiskepålegg (uten panering/dressing/olje) og grønnsakspålegg (opptil 3 avokado per uke)

TIPS: Spis gjerne grønnsaker til frokost.

Havregryn



Skummet melk eller lettmelk 0,7 % fett. Maks en teskje sukker, honning, syltetøy eller en spiseskje rosiner. Bruk gjerne frisk frukt eller bær.

Frokostblanding



Minst 8 gram fiber, melkmalt 7 gram fett og maks 10 gram sukker per 100 gram.

Drikke



Skummet melk, lettmelk maksimalt 0,7 % fett.

Syrnede meieriprodukter med melkmalt: 2 % fett (maks 2 dl/dag).

Drink alltid vann når du er tørst.

Foto: Framplussam

Pålegg

Ost/meieriprodukter



Magert kjøttpålegg med svin



Magert kjøttpålegg uten svin



Halal-produkter



Roastbeef

Kyllingrulle

Roastbeef



