

## Rapport tilskot til lavterskel fysisk aktivitet for barn og ungdom.

Arkivnummer 2016/481

Vi takkar for tilskot frå Hordaland fylkeskommune til låg-terskel fysisk aktivitet for barn og ungdom 2016.

### Bakgrunn og målsetjing

Bakgrunn for søknaden er at Fjell kommune har ønska å oppretta eit kurstilbod til barn og føresette med utfordringar knytt til overvekt. Barnefysioterapeutane i Fjell har drive gruppetilbod til barn med overvekt eller bevegelse-utfordringar over fleire år. Ein såg etter evalueringar at tilbod berre til barna har gitt dårlege resultat over tid med framleis vektauke og for mykje stillesitting. Derfor vil ein endra tilbodet med å gi ei kursrekke til heile familien. Følgjande målsetjing er valt:

*Gjere familiare i stand til å ta sunnare val i kvardagen og med det førebyggje livsstilssjukdommar.*

*Utvide horisonten for aktivitetstilbod og arenaar der barna kan drive fysisk aktivitet på fritida.*

Ein vil gi inspirasjon til god og sunn kvardagsmat og introdusere ulike idrettsaktivitetar/tilbod om fysisk aktivitet som finst i kommunen.

### Prosjektgruppa:

Prosjektgruppa er tverrfagleg og interkommunalt samansett, med representantar frå Fjell, Sund og Øygarden kommunar. Ein har helsesøstrer, kommunepsykolog, bachelor ernæring og fysioterapeutar i gruppa. Prosjektleiing ligg i det interkommunale Frisklivs- og meistringssenteret.

### Invitasjon og inklusjon

Invitasjon vart lagt på Frisklivs- og meistringssenteret si side på Facebook, på Fjell kommune si nettside, i lokalavisa og laga til i brosjyrar ein delte ut på helsestasjonane og som låg i venteromma på helsestasjonane. 11 familiar meldte seg på, totalt 38 personar med vaksne og barn. Kwart barn skal ha minst ein føresett med og sysken er velkomne. Nokre familiar vart tilviste frå helsestasjon og overvektspoliklinikken, mens langt dei fleste meldte seg på sjølv.

Det har vore fråfall frå fire familiar, slik at talet personar i gruppa nå er 25. Tal barn er sju tilviste, sju sysken og resten føresette. Eitt barn er tilvist fordi barnet et for einsidig, dei resterande er tilvist grunna til dels alvorleg overvekt eller at dei har lagt på seg for mykje for fort og at foreldra er bekymra.



Fjell kommune



Sund kommune



Øygarden kommune

### Praktisk gjennomføring

Det har i haust starta eit kurs der sju av 10 samlingar i skrivande stund er gjennomført. Dei siste tre samlingane skal gjennomførast i januar 2017. Det blir òg oppfølging i to år etter kursdagane med samlingar fire gonger i året. Sjå vedlagte oversikt over kurset. Ein vel denne forma fordi ein treng lang tid for å etablera nye vanar.

Kurset vert gjennomført på ettermiddag/kveld utanfor skule- og arbeidstid for at jobb og skule skal gå som normalt. Første kursdag testa ein barna sin fysiske form. Kurset startar med matlaging der ein vert presentert for sunn kvardagsmat og sunnare alternativ til den vanlege middagen. Ein går vidare til aktivitet for barna mens foreldra har ein runde med endringssnakk om ulike tema. Frå prosjektgruppa er ein klare på at endring tek tid og at det er naudsynt å ha tålmod.

Ein nyttar Ågotnes skule sitt skulekjøkken og har vore i idrettsparken og symjehallen på Ågotnes til nå. Ein samarbeider tett med idrettslaga som gir aktiviteten for å finne løysingar til beste for begge partar. Det kan til dømes vere tilpassing av tider for aktivitet eller kva for lokale ein har til rådighet.

### Evaluering

Det har førebels gått for kort tid til at ein kan seie noko om intervensjonen er vellukka eller ikkje. Munnleg respons frå foreldra er til nå at dei meiner kurset har gitt dei meir kunnskap om sunne vanar og kva dei kan gjere i ein travel kvardag. Fleire seier dei har bytt ut nokre matvarer med sunnare alternativ og at dei set pris på å få heimeoppgåver kvar veke; både turar og matoppgåver.

Kurset skal evaluerast etter dei 10 samlingane pluss etter samlingane i 2017 og 2018. Barna skal retestast tre gonger gjennom kursperioden for å sjå om fysisk form er nærare kva ein ventar for alder. Ein vil evaluera på subjektive opplevingar hos familiane kva gjeld endring og om dei meiner dei er betre rusta enn før til å ta kvalifiserte val for eiga helse. Ein vil ikkje vega barna på kurset og grunnen er at dei vert vege jamleg hos helsesøster eller på overvektspoliklinikken.

### Bruk av tilskotet

Tilskotet har i sin heilskap vore brukt til instruktørar frå idrettslag og til betaling av ekstern fagperson for kosthaldsopplæring og matlaging. Prosjektgruppa har rullert på å vere til stades på kurskveldane slik at ein kan ta i mot spørsmål og diskutera med foreldra under vegs. Ein har vore tre til fire personar til stades frå prosjektgruppa kvar gong - i tillegg til matinstruktør.



Fjell kommune



Sund kommune



Øygarden kommune