

Unglingar í yfirþyngd og fjölskyldur þeirra: Leið til betra lífs og bættrar heilsu.

**Barna- og unglingageðdeild
Landspítalans**

Jóhanna Kristín Jónsdóttir, Ósk
Sigurðardóttir, Margrét Gísladóttir,
Áslaug Kristjánsdóttir, Dagbjörg
Sigurðardóttir

Heilsuhópur

- Meðferðarúrræði í þróun á BUGL frá 2008
- Hópmeðferð fyrir unglinga á aldrinum 13-17
 - Hugræn atferlismeðferð og Ævintýrameðferð á vegum sálfræðings og iðjubjálfa
 - Heilsuefling á vegum íþróttافرæðinema
- Aðstandendahópur fyrir foreldra
 - Fjölskylduhjúkrun á vegum geðhjúkrunarfræðinga

Rannsókn á gagnsemi úrræðis

- Rannsókn hófst árið 2009 og mun standa til loka ársins 2011
 - Nær til fjögurra hópa
- Heiti rannsóknar: Unglingar í yfirþyngd og fjölskyldur þeirra: Leið til betra lífs og bættrar heilsu.
 - Styrkur frá Vísindasjóði LSH 2009 og 2010
 - Að rannsókn lokinni mun úrræðið færast til Heilsugæslu

Rannsóknartilgáta

- Í rannsókninni verður lagt mat á hvort líðan, virkni, félagsleg færni, mataræði og daglegar venjur unglingsins breytist og lífsgæði batni.
- Tilgangur úrræðis er ekki að léttu unglingana, en rannsakendur álykta að með því að ná jafnvægi í venjum og daglegri virkni, munu langtímaáhrif verða þau að þyngd unglings taki breytingum í átt að kjörþyngd.

Þátttakendur

- Tilvísanir berast frá BUGL og Barnaspítala
- Nú á vorönn er opnað fyrir tilvísanir úr heilsugæslu
 - Þrjár Heilsugæslur taka þátt í samvinnuverkefni og munu síðar taka við úrræðinu
 - Heilsugæslan í Grafarvogi, í Glæsibæ og í Mjódd
 - Kemur rannsókninni og skjólstæðingum til góða
 - Þjónustan færð í nærumhverfi fjölskyldunnar

Uppbygging námskeiðs

- Námskeið unglínganna er tvískipt
- Heilsuhópur - 1x í viku
 - Hver tími hefst á fræðslu og verkefnum sem sálfræðingur sér um
 - Tekið hlé og hressing í boði
 - Síðari hluti er utandyra undir stjórn iðjupjálfa
- Heilsuefling – 1x í viku
 - Íþróttir og almenn hreyfing undir stjórn íþróttifræðinema

Verkefnahefti námskeiðs

- Lokaverkefni Jóhönnu Kr. úr sérnámi í HAM
 - Heilbrigður lífstíll
 - Vilji til breytinga
 - Iðjuhjólið til að meta daglega virkni
 - Markmiðssetning
 - Jafnvægi í næringu
 - Hugræn atferlismeðferð

Hugsun – Líðan - Hegðun

Verkefnahefti námskeiðs

- Matardagbók
 - Í upphafi námskeiðs lögð áhersla á skráningu
 - Velja 4 - 5 daga í viku og skrá fæðuinntöku
 - Matarvenjur skoðaðar
 - Athugað hvort þau borði reglulega yfir daginn
 - Markmið rædd og fylgst með árangri
 - Litaskali sem kennir magamál

Verkefnahefti námskeiðs

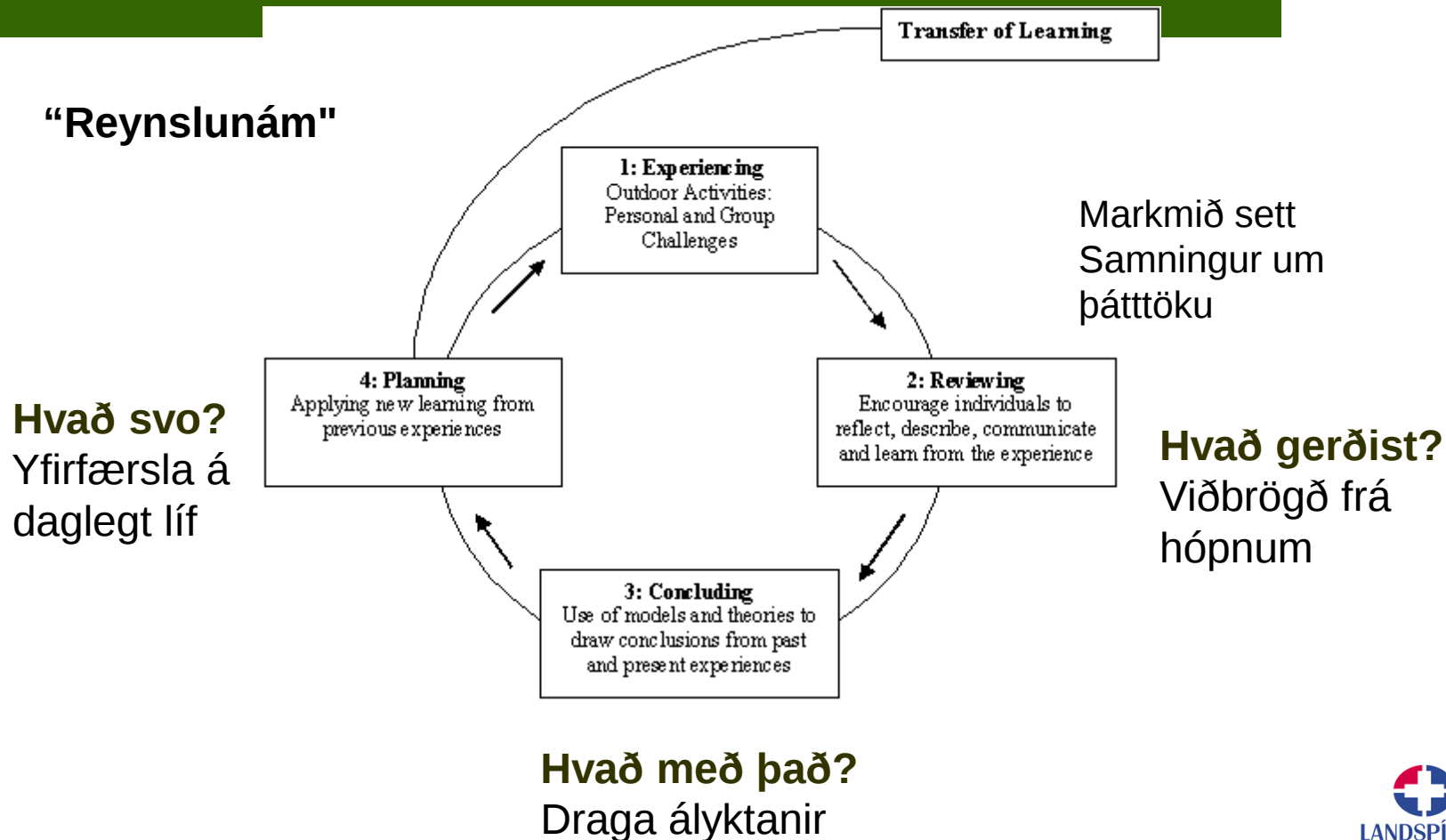
- Hreyfidagbók
 - Skrá hreyfingu dagsins
 - Kröfur eru stigvaxandi
 - Dagleg hreyfing í 30 mínútur í upphafi
 - Hreyfing aukin upp í 60 mínútur við lok
 - Ganga í skólann
 - Taka stigann
 - Hjóla
 - Fótbolti



Ævintýrameðferð

- Unnið utandyra með ýmis samvinnu- og samskiptaverkefni
 - Markmið að auka félagsfærni og styrkja sjálfstraust unglinganna
 - Að þau beini augum að eigin styrkleikum og takist á við óvissu
 - Mikilvægt að hafa það skemmtilegt saman
 - Að þau mæti nýrri reynslu með opnum huga

Upplifunarnáms hringur



Heilsuefning:

Elvar Már Svansson og Þórður Sævarsson B.S og B.Ed frá HÍ

- Íhlutun
 - Átta vikna íhlutun
 - Einu sinni í viku
 - Útivist og íþróttir
- Mælitæki
 - Sex mínútna göngupróf
 - Skrefamælar
 - Spurningalistar
 - Mat á hreyfingu
 - Hreyfidagbók
- Markmið
 - Að auka almenna hreyfingu
 - Að bæta geðheilsu og auka sjálfstraust
 - Að auka þol
- Að auka færni unglिंगanna til að sinna daglegum athöfnum



Rannsóknir

- Fáar rannsóknir á unglingum í yfirþyngd
 - Áhersla oft á fækkun hitaeyninga og aukna hreyfingu
 - Langtímaárangur slakur
- Rannsókn á yfirþyngd unglunga sýndi fram á betri langtímaárangur Ævintýrameðferðar og HAM samanborið við líkamspjálfun og HAM

‘Adventure therapy’ combined with cognitivebehavioral treatment for overweight adolescents

Jelalian, Mehlenbeck, Lloyd-Richardson, Birmaher og Wing 2006.

Aðstandendahópur

- **Tilgangur:**
- Að styrkja foreldra í sínu hlutverki
- Foreldrar hittast 1x í viku í sex vikur
 - Ráðgjöf vegna samskipta á heimili
 - Lausn vanda
 - Áhrif vanda á fjölskylduna og áhrif fjölskyldu á vandann
 - Sagt frá reynslu, einblínt á styrkleika, hæfileika og úrræði
- Að styðja foreldra í að hjálpa unglingi við að gera breytingar á lífsstíl

Stuðningur og fræðsla

- **Verkefni:**

- Matardagbók
- Virk hlustun
- Vilji til breytinga
- Samveruverkefni með dóttur/syni
- Skrifa bréf um að vera aðstandandi
- Æfa hvatningaviðtal
- Tengslakort
- Skrifa um þegar matarvandi hefur ekki áhrif
- Setja inn umbunakerfi

Stuðningur og fræðsla í hóp

- **Fræðsla um:**
 - Matarvanda (átraskanir)
 - Líffræðilegar/andlegar breytingar
 - Hvatningaviðtöl
 - Foreldrastuðning
 - Matarræði

Stuðningur

- Foreldrum ráðlagt að gagnrýna ekki unglinginn heldur veita stuðning, byggja upp traust, efla von og að skapa jákvætt andrúmsloft heima fyrir
- Meta með unglingi hvað sé jákvætt eða neikvætt við að gera ekki breytingar eða við að ná tökum

Treasure og félagar, 2001

Rannsóknir

- Meiri árangur þegar unnið er með fjölskylduna í heild eða í hóp heldur en þegar eingöngu er unnið með börnunum eða unglingunum þar sem einblínt er á matarræði, hreyfingu og hegðun

Parizkova, 2008

- Marktækur árangur á lækkun á líkamsþyngdarstuðli barna 3-10 ára í yfirþyngd eftir foreldra-hópfræðslu en unnið var með lífsstíl, matarræði, hreyfingu, hvatningu og hegðunarmótun

Shelton, 2007

T
a
k
k

f
y
r
i
r

