

# Fedme hos barn: Endring av livsstilsatferd i familien

Premisser for mestring i aktivitet

Yngvild Sørebo Danielsen, Post doc UiB/Psykolog HUS  
Hanna Flækøy Skjåkødegård, Spesialfysioterapeut, MSc, HUS

*Brann Stadion*  
*Bergen, 29.09.2014*

# POLIKLINIKK FOR OVERVEKT, HUS

- Startet våren 2013 et behandlingsprosjekt, **FABO**, for familier med barn/ungdom med alvorlig overvekt  
(iso-kmi  $\geq 35$ , eller isoKMI  $\geq 30$  med komorbiditet)
- Bruker familiebasert kognitiv atferdsterapi for livsstilsendring
- Den type behandling som pr. i dag har mest evidens i forskning
- 17 ukentlige familiesamtaler, hjemmeoppgaver fra gang til gang
- Oppfølging i 2 år, deretter kontroller 4-12 ganger per år
- Ønsker å rekruttere ca. 120 familier til prosjektet

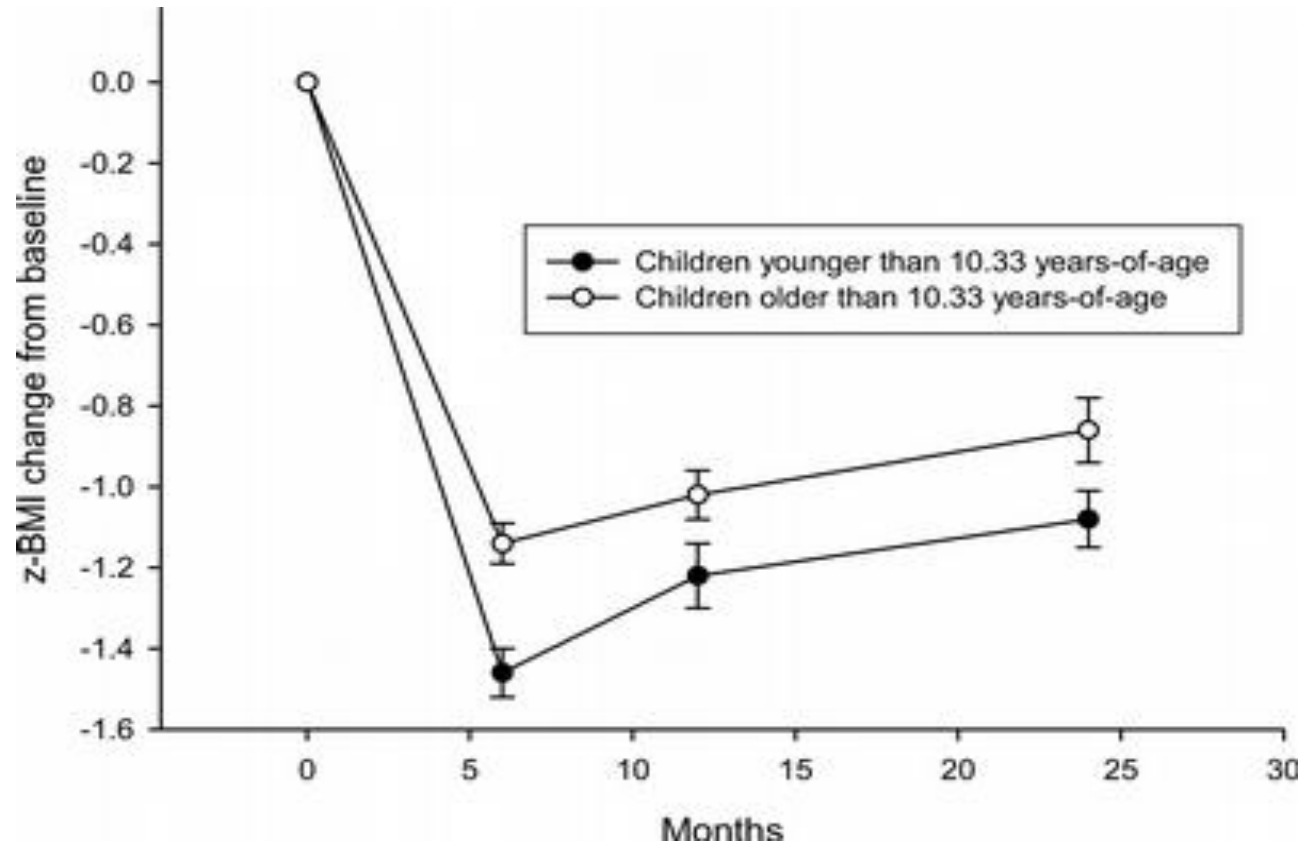
## TIL FØR TIL BEDRE! YNGRE BARN MED OVERVEKT TRENGER MINDRE VEKTTAP FOR Å NÅ NORMALVEKT

- Weight change necessary to achieve normal weight (BMI <85<sup>th</sup> percentile) using observed longitudinal growth patterns:

BOYS				GIRLS			
Age	90th	95th	97th	Age	90 <sup>th</sup>	95th	97th
8-9 years	5.38	-0.09	-4.72	8-9 years	7.10	1.04	-4.01
9-10 years	6.59	-0.35	-6.35	9-10 years	7.41	-0.11	-6.39
10-11 years	6.06	-2.23	-9.44	10-11 years	7.87	-1.15	-8.66
11-12 years	7.08	-2.69	-11.13	11-12 years	7.28	-3.37	-12.24
12-13 years	8.60	-2.54	-12.10	12-13 years	5.84	-6.42	-16.64

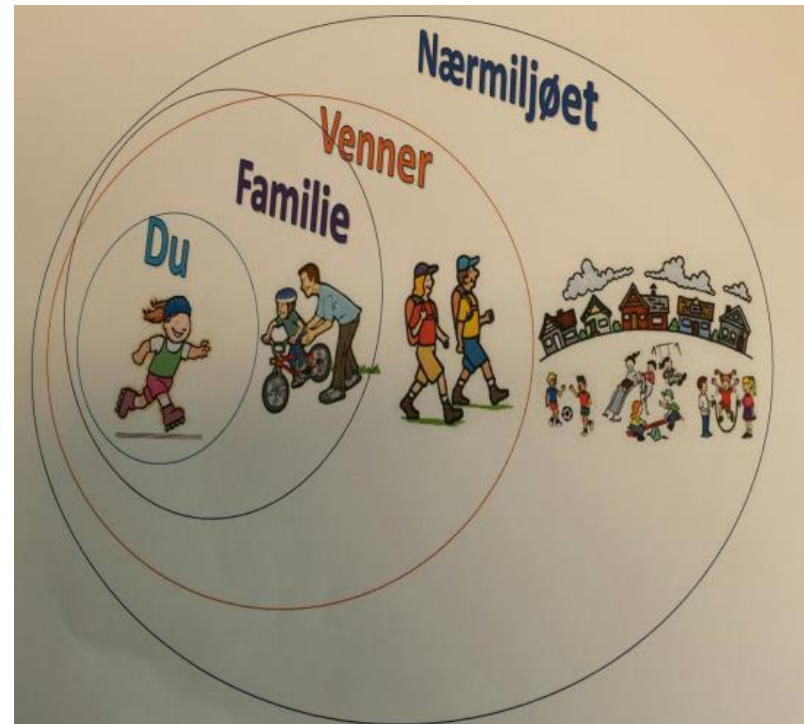
# FAMILEBASERT KOGNITIV ATFERDSTERAPI

Figure 1:  
z-body mass index (z-BMI)  
change ( $M \pm SEM$ ) for  
younger ( $\leq 10.33$  years of  
age) or older ( $> 10.33$  years  
of age) children in Studies  
1–8 of Epsteins Family-  
based behavioural therapy  
for childhood obesity.





# FAMILIEBASERT ATFERDSBEHANDLING SOM VERKTØY I OVERVEKTSBEHANDLING FOR BARN

- Søker å endre livsstilsatferd, familien jobber som et team
- Fire kjerneområder:
  - Fysisk aktivitet
  - Stillesittende aktivitet
  - Kosthold
  - Søvn
- Fokus på ulike sosiale arenaer



# Å SETTE MÅL OG REGISTRERE: VANEBØKER

- Selv-monitorering
- Planlegge og registrere
- Atferd - tanker - følelser

 <b>RED Activity</b>	 <b>GREEN Activity</b>
Activity _____ With whom? _____ or by myself? Minutes _____	Activity _____ With whom? _____ or by myself? Minutes _____
Activity _____ With whom? _____ or by myself? Minutes _____	Activity _____ With whom? _____ or by myself? Minutes _____
Activity _____ With whom? _____ or by myself? Minutes _____	Activity _____ With whom? _____ or by myself? Minutes _____
Activity _____ With whom? _____ or by myself? Minutes _____	Activity _____ With whom? _____ or by myself? Minutes _____

<b>Familiemøte</b>	
Når hadde dere familiemøte i dag?	
Tegn inn tidspunktet:	
<b>Sosialt miljø</b>	
Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken	
   	
Negativ tanke: _____ _____ _____ _____	
Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: _____ _____ _____ _____	

# Å SETTE MÅL OG FORSTERKE POSITIV ATFERD

Hva du skal gjøre:

- Klare vekt målet: å gå ned > 0.3 kg i vekt eller \_\_\_\_\_
- Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafene
- Ring til behandleren en gang i uken: \_\_\_\_\_ klokken \_\_\_\_\_

Mål:

- Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
- Antall RØDE matvarer: ≤15 eller \_\_\_\_\_
- Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller \_\_\_\_\_
- Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller \_\_\_\_\_
- Sosialt miljø: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken ( >5/7 dager)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Belønningsliste for barn

I dette behandlingsprogrammet vil du tjene poeng når du når målene dine for sunne vaner! Hver uke har du sjansen til å tjene 5 poeng hvis du når målene. Du kommer til å jobbe hardt for å nå målene dine for sunne mat- og aktivitetsvaner, og jo flere mål du når desto flere poeng får du! Når du har tjent 5 poeng kan du bruke disse på en liten belønning. Du kan også velge å spare poengene til en mellomstor belønning (10 poeng) eller en stor belønning (20 poeng). Sett ett kryss ved siden av de belønningene du kunne tenke deg. Foreldrene dine kan sette et kryss ved siden av dersom de er enige i at dette er en grei belønning. Foreldrene dine vil også bestemme hvilke belønninger som er verdt 5, 10 og 20 poeng.

Barn kryss	Foreldre kryss	Belønning	Med hvem?	Poengverdi (5, 10 eller 20)
<b>Aktiviteter eller sportsarrangementer</b>				
		Gå på et sportsarrangement		
		Aketur		
		Sykkeltur		
		Bowling		
		Dra på telltur		
		Kjøre go cart		
		Fisking		
		Båttur		
		Gå i badebasseng		
		Spille golf		
		Gå fjelltur		
		Ridetur		
		Gå på skøyter		
		Karate		
		Gå i aktivitetslekeland		
		Minigolf		
		Padle kano		
		Paintball		
		Spille squash		
		Gå på rulleskøyter/rollerblades		
		Stå på ski/Snowboard (sesong)		
		Kjøpe en treningsvideo		
		Ha en venn på overnatting		
		Ha en pysjamasfest		
		Ta en tur til byen		
		Bygge en hytte		
		Kokkekurs		
		Ha et kunstprosjekt		
		Lære en ny hobby/håndverk		
		Lære en ny sport		
		Spille et brettspill		
		Leke en aktiv lek sammen		
		Spille kort		
		Lese sammen		
		Gjøre hobbyarbeid sammen		
		Gå på et kurs sammen		
		Jobbe i hagen/lage mat/annet prosjekt		
		Skyte pil og bue med en av foreldrene		
		Bli klødd på ryggen i 10 minutter		
		Annet:		
		Annet:		



## Måter å rose og oppmuntre barnet ditt på

### **Effektiv verbal ros er:**

- Spesifikk
- Kommer nært i tid til atferden du vil rose
- Bare gitt når den er fortjent
- Ekte
- Inneholder ikke råd eller kritikk
- Blir gitt ofte

### Du kan rose barnet for:

- Matvalg, f.eks. valg av GRØNNE matvarer, og redusert inntak av RØDE matvarer
- At de er fysisk aktive
- At de ser mindre på TV og spiller sjeldnere elektroniske spill
- Nøyaktighet når de fører matdagbok
- Ærlighet når de rapporterer mat de har spist
- Positiv innstilling, f.eks. villighet til å prøve nye grønnsaker
- Å gjøre det de har sagt de skal gjøre, følge avtaler

### **Ikke-verbal ros**

Ansiktsuttrykket ditt eller fysisk berøring kan også være gode måter å oppmuntre barnet på. Ved å bruke disse metodene viser du barnet at du bryr deg om det og at dere står sammen om dette prosjektet.

*Vanlige måter å gi fysisk oppmuntring:*



# ATFERDSTERAPEUTISKE TEKNIKKER BRUKT I FABO

- Problemløsning og løsningsfokus, STEG



## STEG- Problemløsning i 5 trinn

### **S**topp

Stopp og få oversikt over problemet

### **T**enk

Tenk- prøv å komme fram til alle mulige alternativer for løsning av problemet

### **E**valuer

Evaluer positive og negative sider ved de ulike løsningene

### **G**jør

Gjør – gjør handling av og prøv ut den mest nyttige og sunne av løsningene

**og deretter...**

### **ROS**

Ros deg selv for det som gikk bra!  
Kartlegg det som skjedde – Virket planen? Vurder om du må gå tilbake til et tidligere STEG. Hva kan du gjøre annerledes neste gang?

# STIMULUS KONTROLL- «GJØRE SUNNE VALG TIL ENKLE VALG»

## Kartleggings skjema for hjemmet

Det er mange triggere i omgivelsene som kan oppmuntre til RØD aktivitet hjemme. Bruk dette kartleggings skjemaet for å gjøre en gjennomgang av huset deres. Fokuser på de følgende elektroniske artikler i omgivelsene dine og skriv ned antallet pr.rom, uavhengig av om barnet pleier å bruke den eller ikke.

Elektroniske artikler	Kjøkken	Stue	Foreldres soverom	Barnets soverom	Soverom #3	Soverom #4	Annet rom	Annet rom	Ikke i et spesielt rom	Totalt
TVer										
DVD-spiller e.l										
Mobiltelefon										
Digitale TV opptakere (F.eks., TiVo)										
Stasjonær PC med internettilgang										
Stasjonær PC uten internettilgang										
Videospill (Play station, Xbox)										
Telefon (utenom mobil)										
Bærbar DVD spiller										
Elektroniske spill (Game boy, DS)										
Bærbar PC										
<b>Totalt</b>										

Var du overrasket over hvor mange elektroniske artikler av denne typen dere hadde i huset?

\_\_\_\_\_

Hvordan påvirker det å ha disse elektroniske artiklene i huset RØD aktivitet? \_\_\_\_\_

Hvordan kan du endre omgivelsene dine for å oppmuntre til mer GRØNN aktivitet? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# NEGATIVE AUTOMATISKE TANKER (BUGS)

Negative tanker om deg selv kan ligne på insekter.

- De er ofte rundt oss
- Noen ganger sniker de seg innpå og biter eller skader oss
- Hvis de skader oss kan vi vifte dem vekk eller kaste dem ut!

Akkurat som med insekter kommer negative selvtanker i ulike versjoner:

## Jeg er ille- bille



*Du tenker noe negativt om deg selv generelt bare på grunn av en ting som skjedde.*

**Eksempel:** "Jeg spiste for mange kalorier; jeg er mislykket"

**Måter å kaste dem ut:** Husk at hver dag er en ny dag! Du står alltid fritt til å gjøre et nytt og bedre valg.

## Klarer ikke- vepsesticket



*Dette insektet stikker deg med tanken om at du ikke får noe til. Du kan ikke gjøre noe eller klare nå et mål.*

**Eksempler:** "Jeg klarer ikke å spise frukt og grønnsaker" eller "Det går ikke an å gå ut å leke i dette været"

**Måter å kaste dem ut:** Husk å prøve! Det kan være vanskelig eller slitsomt i starten, men blir ofte bedre etter hvert.

## Ikke min feil- snegl



*Når du synes synd på deg selv og tenker, "Hvorfor meg?" om det å spise sunt og være mye fysisk aktiv. Du tenker at andre ikke må gjøre de samme tingene*

**Eksempler:** "Jeg spiste mye RØD mat, men det gjorde de andre også" eller " Det er ikke rettferdig at jeg må spise en sunn lunsj når alle de andre spiser boller og cola"

**Måter å kaste dem ut:** Husk at du alltid har et valg! Å velge sunt her gjør det lettere for meg å nå målene mine.

## En gi opp- edderkopp



*Noe negativt du tenker om deg selv som gjør at du tenker at du aldri kommer til å endre deg. Du kan like godt gi opp!*

**Eksempler:** "Jeg spiste for mye RØD mat denne uken, jeg kommer aldri til å klare målene" eller "Jeg klarte ikke å skåre i fotballkampen. Jeg kan like godt slutte på laget"

**Måter å kaste dem ut:** Husk å ikke gi opp! Mange små endringer gir tilsammen store resultater.

# ATFERDSTERAPEUTISKE TEKNIKKER BRUKT I FABO (FORTS.)

- Kognitiv restrukturering
- Dysfunksjonelle familieregler

*«Alt må være perfekt.  
Enten må vi ha et helt sunt kosthold ellers kan like gjerne gi opp»*

Informasjonskriv

## BRA OG DÅRLIGE TANKER- EKSEMPLER

- Jeg tror jeg klarer denne matteoppgaven. Jeg prøver. Hvis det ikke skulle gå, kan jeg spørre læreren. **BRA!**
- Hvis jeg går og spør om vi skal gjøre noe sammen på fritiden, så sier de kanskje ja. Hvis de ikke vil i dag, så vil de kanskje en annen dag. **BRA!**
- Det er ingen vits i å prøve på denne matteoppgaven på egenhånd. Jeg gjorde jo feil på de oppgavene jeg hadde i lekse forrige uke. **DÅRLIG**
- Jeg kan like godt gå hjem å spille data, for Kristian kunne ikke være sammen med meg på fredag, da kan han sikkert ikke nå heller. **DÅRLIG**
- Andreas og Per spurte om jeg ville bli med hjem til Per, men de synes nok egentlig at jeg er dum, så det er like godt at jeg sier nei. **DÅRLIG**
- De så på meg når jeg spiste. De syntes nok at jeg spiste for mye. **DÅRLIG**

# FØLELSESREGULERING

## Kart over ulike følelser

Her er noen vanlige følelser som du kanskje opplever. Lag en plan for å håndtere følelser på sunne måter og som ikke involverer mat.



Afraid



Confused



Surprised



Sad



Excited



Disgusted



Proud



Angry



Sick



Happy



Very Happy



Hungry



Lost



Shy



Sleepy



Embarrassed



Unhappy



Very Sad



Tired



Worried

## Sunne ideer for å håndtere følelser

Her er noen måter du kan takle ulike følelser på i stedet for å spise. Hvor mange egne ideer har du å legge til listen?

### Uttrykk følelsene dine

Prøv å takle følelsene ved hjelp av å bruke disse strategiene.

- Snakk med noen du stoler på om hvordan du føler deg.
- Bruk følelseskartet til å finne ut hvilken følelse du har.
- Hvis du er lei deg er det ok å gråte.
- Gjør en aktivitet (som å gå en tur eller spille et spill).
- Gjør noe fint eller morsomt som du har hatt lyst til lenge.
- Uttrykk deg gjennom kunst (tegne, male, musikk)
- Skriv om følelsene dine i en dagbok, et brev eller en fortelling.



➤ \_\_\_\_\_  
➤ \_\_\_\_\_  
➤ \_\_\_\_\_

### Belønn deg selv

Finns morsomme, kreative måter å feire på når du har jobbet godt; noe som ikke involverer mat.

- Spill et spill eller gjør en aktivitet sammen med familie eller venner.
- Spør foreldrene om å gjøre en av dine husplikter
- Reis til lekeland eller et museum
- Gå til en park eller lekeplass.
- Gå i butikker



➤ \_\_\_\_\_  
➤ \_\_\_\_\_  
➤ \_\_\_\_\_

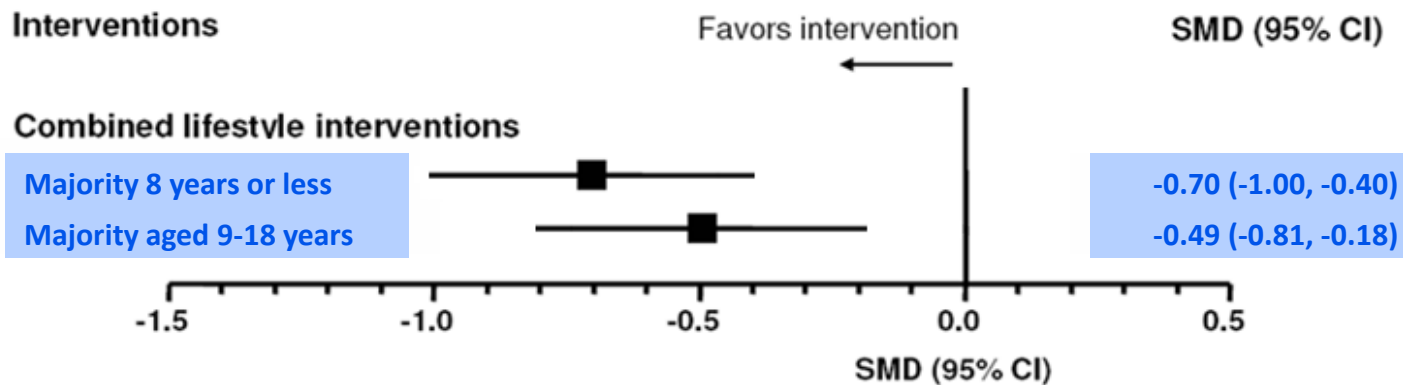
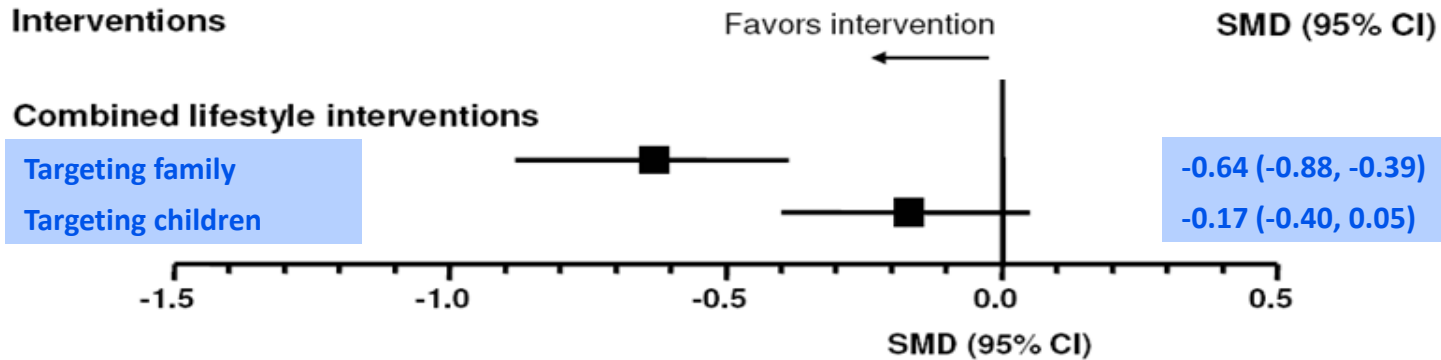
### Slapp av

Det å finne måter en slapper av på gjør det lettere å takle følelser og stressende situasjoner som kommer.

- Gå en tur
- Pust dypt og rolig inn o gut.
- Hør på en CD med avslapningsøvelser.
- Lukk øynene i 20-30 sekunder.
- Tenk deg at du er på et av favoritt stedene dine
- Hør på musikk
- Gå til et sted du opplever som beroligende (ut, på fjellet, sjøen, en fontene).
- Møt en venn
- Klem på stressballen din.

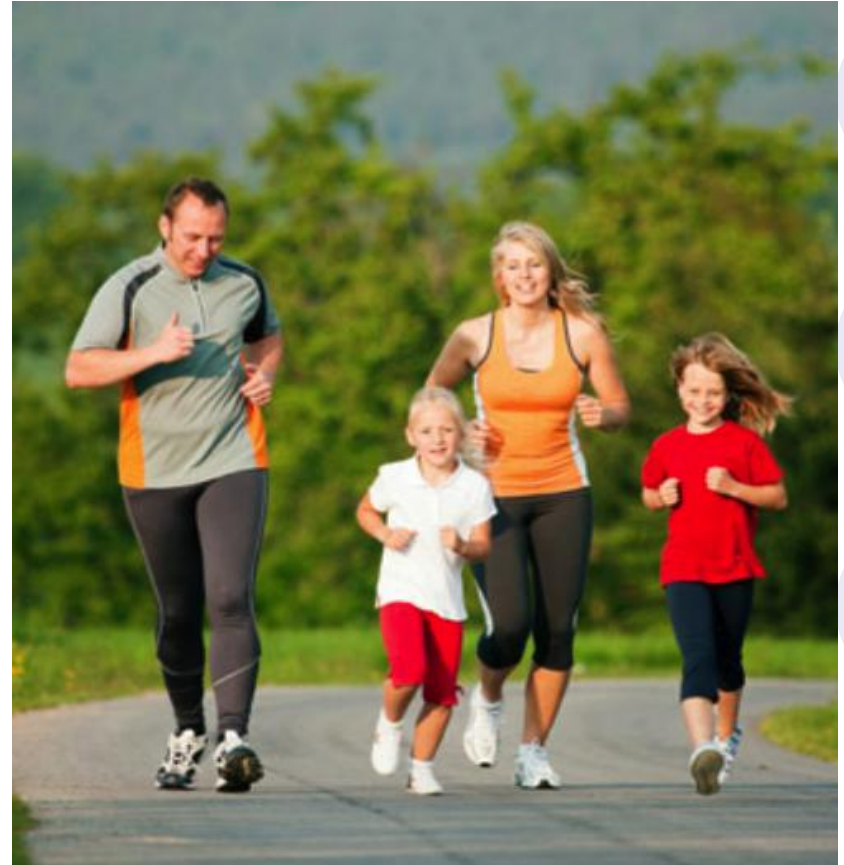


# LIVSSTILSINTERVENSJONER: VIKTIGHETEN AV FAMILIEINVOLVERING OG ALDER



# FAMILEPÅVIRKNING PÅ LIVSSTILSATFERD

- Autoritativ oppdragerstil <sup>1</sup>
- Større foreldrekontroll over matinntak <sup>2</sup>
- Foreldre og søskens modellering av sunne mat og aktivitetsvaner <sup>3</sup>
- Foreldrestøtte (emosjonelt og praktisk) <sup>4</sup>
- Tilgjengelighet av sunn mat <sup>5</sup>
- Mors psykiske helse <sup>6</sup>



1. Sleddens et al., 2011; Stang & Loth, 2011
2. Wardle & Carnell, 2006
3. vanHala et al.2012; Cislak et al., 2011; Stang & Loth, 2011
4. Cislak et al. 2011; Crossman et al., 2006
5. Stang & Loth, 2011
6. Surkan et al., 2008

# AUTORITATIV OPPDRAGERSTIL

- Kontrollere/påvirke barnets atferd på en varm og konsekvent måte
- Vise omsorg og varme
- Ros og belønning til barnet for anstrengelser
- Faste regler, rutiner og forventninger
- Disse blir håndhevet konsekvent
- Foreldre og barn er likeverdige - men ikke likestilte





# FYSISK AKTIVITET (FA) I FABO

## Hovedmål

- 90 minutter FA minst 5 av 7 dager per uke for barn
- 60 minutter FA minst 5 av 7 dager per uke for voksne

## Veien til målet

- Økt kunnskap om FA, referanseguide for fysisk aktivitet:



### Trafikklysinndeling

Intensitetsnivå, MET,<sup>1</sup> forholdet mellom stoffskiftet under FA og hvilemetabolismen(RMR)

1 MET = energiforbruk ved RMR

Grønne aktiviteter, inndelt i tre kategorier:

moderate, høgt og veldig høgt

Fokus på både trening og hverdagsaktivitet

## VEIEN TIL MÅLET (FORTS.)

- **Registrering**, øke bevisstheten rundt tidsbruk på **rød**, **gul** og **grønn** aktivitet
  - **Planlegging** av ukens FA
  - **Gradvis økning**, fokus på å erstatte **rød** med **grønn** aktivitet :
    - Varighet på øktene, 10 minutter ekstra første uken
    - Frekvens, en dag ekstra i uken som første mål
    - Intensitet
- Etter fire uker maks 14 timer med **rød** aktivitet i uken, regner bare rød aktivitet i fritiden (ikke jobb/skole)

# VEIEN TIL MÅLET (FORTS.)

- Fokus på søvnrutiner:
  - Søvn mønster henger sammen med fedme, kort søvnlengde relatert til økt risiko for å legge på seg <sup>1</sup>
  - Lite søvn kan gi mindre energi til å være fysisk aktiv <sup>2</sup>
  - En del av det å skape gode rutiner for sunn livsstil

1. Nixon et al.,2008; Silva et al.,2011

2. Danielsen, 2014

# VEIEN TIL MÅLET (FORTS.)

- Arbeide med selvfølelsen, finne aktiviteter som gir **mestringsfølelse**
  - Nye arenaer for mestring av FA
  - Kroppsvekt kan enten fremme eller begrense en persons fysiske prestasjon
- Fysisk aktivitet kan regulere følelser:
  - Være i FA istedenfor å spise som reaksjon på negative følelser
  - Indikasjoner på at regelmessig FA gir positiv effekt på selvfølelsen og forekomst av depressive plager <sup>1</sup>
  - Øker nivået av endorfiner <sup>2</sup>

1. Ekeland et al., 2004 ; Larun et al., 2006

2. Helsedirektoratet, 2009; Dishman & O'Connor, 2009

# KARTLEGGE OG BRUKE NETTVERKET TIL FAMILIEN FOR Å FREMME FYSISK AKTIVITET

- Hvem er involvert i gode aktiviteter?
- Hvem gjør det vanskelig å være i sunne aktiviteter?
- Hvordan få andre voksne med på laget?
- Hvordan få venner med på laget?
- Hvordan hjelpe barna til fysisk aktiv lek?
- Mange valg skjer av gammel vane og repertoaret må kanskje utvides med hjelp av voksne.  
Eksempel: Muligheten for å gå i skogen og bygge hytte i stedet for å spille TV-spill.

# KOMMUNIKASJON

- Kommunikasjonsstrategier, tips til hvordan kommunisere til familie og venner at man jobber med å gjøre sunne livsstilsendringer
- Klinisk erfaring:
  - Mange familier har ikke lyst til å bry sine omgivelser med sine livsstilsendringer
  - De aller fleste vil være til hjelp om man spør på en fin måte / spør om deres erfaring/tips

## Tips for å snakke med andre foreldre om sunne spisevaner og fysisk aktivitet

Som forelder i dette behandlingsopplegget vet du allerede at sunne mat- og aktivitetsvaner er viktig. Dette skrevet vil gi deg noen tips om hvordan du kan snakke med andre foreldre om sunn livsstil.



- Start med å snakke med en nær venn eller en du er trygg på. Når du snakker med noen foreldre du ikke kjenner så godt kan det være naturlig å begynne samtalen med å diskutere hvordan de organiserer mat og aktivitet i sin familie og spørre om han/hun har noen gode ideer/tips for å være mer aktive spise sunt.
- Forklar at du er på jakt etter flere sunne alternativer og tips. Dette kan gjøre forelderen mer åpen for å høre på hva du har tenkt i forhold til mat/aktivitet når barna er sammen.
- Tenk gjennom hvor vanskelig dette temaet kan være for mange og uttrykk takknemlighet for endringer som andre foreldre er villig til å gjøre for å hjelpe dere (uansett hvor små de måtte virke). Husk på at selv små forandringer utgjør en forskjell!
- Fortell den andre forelderen om livsstilsendringene dere jobber med. La han/henne få vite hvor mye dere kunne ha nytte av hans/hennes støtte for å få til disse endringene. Understrek hvor mye han/hun faktisk kan være til støtte.
- Bruk problemløsning sammen for å se hva som kan gjøres for å ha mer sunn aktivitet og mat når barna er sammen. Du kan for eksempel foreslå at barna kan få vann til drikke og frukt til snacks når de er sammen og at de kan leke ute i stedet for å se på TV eller spille elektroniske spill osv.
- Og husk: Dette blir enklere når du har gjort det noen ganger!
- Andre ideer: \_\_\_\_\_

# HVORFOR ER FYSISK AKTIVITET VIKTIG I BEHANDLINGEN AV FEDME? (FORTS.)

- Fremme balanse mellom matinntak og fysisk aktivitetsnivå
- Fysisk aktivitet er den mest variable komponenten av menneskets totale energiforbruk, og er den delen av energiforbruket vi aktivt kan forandre <sup>1</sup>
- Fysisk aktivitet øker det totale energiforbruket - enklere å holde en stabil vekt eller å oppnå vektreduksjon
- Gir positive helsegevinster uavhengig av vekttap <sup>2</sup>

# HVORFOR ER FYSISK AKTIVITET VIKTIG I BEHANDLINGEN AV FEDME?

- Mange observasjonsstudier har funnet en negativ korrelasjon mellom FA og KMI <sup>1,3</sup>
  - Toveis forhold; overvekt fører til mindre grad av FA, mindre grad av FA fører til overvekt <sup>2</sup>
  - Mest markant forskjell når det kommer til mengde FA med høg intensitet <sup>3</sup>



# HVORFOR ER FYSISK AKTIVITET VIKTIG I BEHANDLINGEN AV FEDME? (FORTS.)

- Genotyper (nedarvede genvarianter):<sup>1</sup>
  - Systematisk oversikt fant 22 genotyper som var relatert til fedme i minst fem studier hver
  - Genotypene er knyttet opp mot ulike biologiske eller atferdsmessige trekk
  - Blitt systematisert i fem ulike klasser, en av de fem klassene er:

Tendensen til å foretrekke rolige og stillesittende aktiviteter

TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN!



haukeland