

Lavere vægt, højere livskvalitet og færre sygdomme

- et projekt blandt gravide og kontanthjælpsmodtagere blandt kvinder med anden etnisk oprindelse end dansk

Revideret april 2009 på baggrund af de retningslinjer, der er udviklet i konceptet

Baggrund

Det er påvist, at forekomsten af livsstilssygdomme er væsentligt højere blandt flere etniske minoriteter (1,2). En kombination af genetisk disposition og overvægt samt usunde kostvaner og ringe fysisk aktivitet medvirker hertil.

En ny undersøgelse (2) viser, at 17-25 % blandt indvandrere fra Ex-Jugoslavien, Irak, Libanon/Palæstina, Pakistan og Tyrkiet er svært overvægtige, mod 11 % blandt etniske danskere.

Sundhedscenter Vollsmose har siden 2006 gennemført aktiviteter for borgere – flest kvinder - fra især Tyrkiet, Somalia og arabisktalende lande. Der har indtil videre kun været sparsom kontakt til pakistanske kvinder, idet der kun bor få i Vollsmose. Der har været tale om ikke-systematisk opsøgning ved hjælp af sundhedsformidlere, som er personer med stor indsigt i kulturelle og sproglige forhold samt en indsigt vedrørende sundhedsrelaterede emner, herunder kost og motion, som har kunnet understøttes af centerets diætist og sygeplejerske. En mere systematisk tilgang har været udført i samarbejde med beskæftigelsesprojekter og i projekter ledet af den kliniske diætist (3).

Projektet – kort fortalt

To særligt udpegede sundhedsformidlere – Nezaket Sahin og Mumtaz Khan af henholdsvis tyrkisk og pakistansk oprindelse, som allerede har kendskab til aktivitet vedrørende overvægt – uddannes til vægtstopinstruktører. Der vedlægges cv for Nezaket Sahin (CV 1) og Mumtaz Khan (CV 2). I samarbejde med Region Syddanmark, Odense Universitets Hospital, **Jordemodercentret** og Social- og Arbejdsmarkedsforvaltningen, **Jobcenter**, Udførerdelen, Etnisk Jobteam og Centrum (og med inddragelse af med bl.a. REVA-Huset og REVA Integration), motiveres gravide, overvægtige kvinder og overvægtige kvinder på kontanthjælp i aktiveringsprojekter til at deltage i et undervisningsforløb med efterfølgende netværk med henblik på nedbringelse af deres overvægt og efterfølgende fastholdelse af opnået vægttab. Der vil desuden kunne samarbejdes med andre kvindeprojekter og etniske/kulturelle foreninger.

I arbejdet vil indgå sundhedsformidlere ved Sundhedscenter Vollsmose, ansatte ved Jordemodercentret, sundhedsplejersker og socialrådgivere/jobkonsulenter samt projektledere ved aktiveringsprojekter under Jobcenter Odense.

Der opbygges netværk og udpeges - så vidt muligt - blandt deltagerne nøglepersoner, som sammen med vægtstopinstruktørerne skal holde sammen på netværkene over en længere periode og udvide informationen om sund livsstil til resten af de pågældendes familier.

Under projektets udførelse samarbejdes med almen lægepraksis og lokale, frivillige foreninger, hvilket sundhedscentret har god erfaring med.

Undervisningsforløbet finder sted i henholdsvis Sundhedscenter Vollsmose, i mor-barn huset Yggdrasil i Vollsmose, i Jordemodercenteret og på jobaktiveringsstederne/RevaHuset, RevaIntegration, således at indlæringen forankres dér, hvor målgruppen allerede har ærinder. Desuden kan der foregå undervisning i andre projekter og foreninger, når disse inddrages.

Projektet er 2-årigt med løbende evaluering og afrapportering i en form, som muliggør spredning til brug for andre grupper af overvægtige kvinder uanset etniske tilhørsforhold.

Det skal bemærkes, at de 2 sundhedsformidlere tillige er autoriserede tolke og vant til at afvikle informative og oplærende aktiviteter med forskellige etniske minoriteter i samme gruppe, og at de understøttes af Sundhedscentrets kliniske diætist

Mål og delmål

Uddannelsen af Vægtstopinstruktører tilrettelægges af National Udviklingscenter Mod Overvægt (NUMO) i samarbejde med Sundhedsstyrelsen.

Grundtanken i uddannelsen er at gøre vægtstoprådgivning til en integreret del af den kontakt, der i forvejen er mellem borgere og forskellige sundhedsprofessionelle faggrupper – f.eks. jordemødre, sundhedsplejersker, medarbejdere fra kommunale sundhedscentre, integrationskonsulenter, praksis-sygeplejersker, fysioterapeuter, socialrådgivere og forebyggelseskonsulenter.

Den opnåede kompetenceudvikling vil kunne anvendes efterfølgende i forhold til at motivere bredere grupper af overvægtige til varige vægttab.

Medarbejdere i Jobcenter, Etnisk Jobteam og Reva Integration, i Jordemodercentret samt sundhedsplejersker og sundhedscentret øvrige sundhedsformidlere (somalisk, bosnisk og arabisktalende) vil på baggrund af Vægtstopinstruktørernes introduktion til Vægtstopkonceptet være nøglepersoner i forhold til at rekruttere deltagere til vægtstopforløb og netværk. Herved forberedes deltagerne bedst muligt til den efterfølgende læringsproces.

Det er målet, at 60-80 gravide og 250-300 kontanthjælpsmodtagere inkluderes i projektperioden. Ved projektets afslutning skal 50 % af deltagerne, som har været inkluderet i undervisningsforløbet, have en øget, selv vurderet forståelse af sund levevis, 50 % skal fortsat indgå i netværk, som fortløbende vedligeholder deltagernes viden om sund kost, motion og fastholder deres motivation i forhold til et varigt vægttab. 50 % skal have opnået et vægttab på 10 %, som er blivende efter 3 måneder. Mindst 50 % skal have lavet en plan for fastholdelse af et varigt vægttab, som de fortsat efterlever 6 måneder efter afsluttet undervisningsforløb. Pårørende til 80 % af deltagerne skal have modtaget information om vægttab og vejen mod dette, og 50 % skal – selvrapporert - med deres familie have indgået ”aftale” om sund levevis i form af fedtreduceret kost og øget motion.

Evaluering sker bl.a. på grundlag af indledende interviews, periodiske selvrapporteringer og afsluttende interviews. Disse gennemføres af studerende fra eksempelvis Syddansk Universitet eller evt. som led i bachelorprojekt for studerende ved mellemlang videregående sundhedsuddannelse, som sundhedscentret har erfaring med fra andre projekter. Vægttab og vægt kontrolleres ved mindst 3 vejninger i perioden.

Den afsluttende rapport vil være tilgængelig bl.a. på Odense Kommunes og Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

Der afholdes ved projektperiodens afslutning et afsluttende seminar i Odense for andre interesserede, fx andre kommuner og regionen.

Organisation og økonomi – kort fortalt

En styregruppe med repræsentanter for Sundhedscenter Vollsmose, Social- og Arbejdsmarkedsforvaltningen, Sundhedstjenesten/Sundhedsplejen og Jordemodercentret ved Odense Universitetshospital følger løbende projektet.

Projektleder er konsulent Ane Møller (CV 3), og projektejer er leder af Sundhedscenter Vollsmose, Ellen Breddam (CV 4).

Der er løbende orientering til almen lægepraksis via praksiskonsulent og kommunens samarbejdsforum med praktiserende læger, og der vil blive mulighed for henvisning til projektet via VisInfo.

Det samlede budget for projektperioden, som strækker sig over 2 år og 3 måneder er 3.475.000 kr., hvoraf Odense Kommune dækker 1.200.000 kr. Der ansøges således om støtte på 2.275.000 kr. i projektperioden.

Projektbeskrivelse – uddybende

Der indledes med nedsættelse af styregruppe samt introduktion til Vægtstopkonceptet/holdningsmøder med medarbejdere i Jordemodercenter, Jobcenter, Sundhedscenter og Sundhedstjenesten.

Vægtstopinstruktørerne gennemgår den af Sundhedsstyrelsen og NUMO etablerede uddannelse. De 2 vægtstopinstruktører har erfaring såvel kulturelt som sundhedsfagligt med vægtstopaktiviteter, understøttet af sundhedscentrets diætist og sygeplejerske, ligesom de har fungeret som formidlere og tolke på sundhedsområdet. Uddannelsen suppleres - i henhold til anbefalingerne i 'Idekatalog for kompetenceudvikling på sundhedsområdet for udvalgte medarbejdergrupper i Odense Kommune' (4) – med kompetenceudvikling indenfor etablering og fastholdelse af netværk i regi af Diabetesforeningen. De øvrige sundhedsformidlere, der indgår i projektet, deltager ligeledes i denne kompetenceudvikling.

Der visiteres til indledende samtale med vægtstopinstruktør. Visitationen sker i forbindelse med svangrekontrol, i Jobcenter Øst, Etnisk Jobteam og Reva Integration. Samtalen, som er baseret på en guide udviklet af NUMO, tjener til kortlægning, motivation og dokumentation. I henhold til vægtstopinstruktørkonceptet registreres data som taljemål, BMI og deltagerens kost og motionsadfærd.

De visiterede samles i hold af 10, der efter en konkret vurdering fremmer sammenhold og gode læringsforhold. Tidligt i forløbet inviteres pårørende til et orienteringsmøde med vægtstopinstruktøren med henblik på at understøtte kvinden i sit mål om at opnå et varigt vægttab.

For hvert hold gennemføres nu 8 mødeforløb af 2 timers fordelt over 12 uger. Henholdsvis 3, 6 og 12 måneder efter endt undervisningsforløb afholdes opfølgingsmøder. Der indlægges mulighed for fysisk aktivitet i netværk. I fornødent omfang understøttes dette samvær i starten af

sundhedsformidlere ved Sundhedscenter Vollsmose, som har erfaring med opsøgende arbejde og arbejde med foreningslivet m.fl..

Vægtstopinstruktørerne vil kunne rådspørges af deltagerne på faste kontortider (2 gange om ugen af 2 timers varighed). Der er erfaring for, at opfølgingsmulighed er en meget vigtig faktor i forløbet, derfor vil vægtstopinstruktørerne efter behov ligeledes rette kontakt til deltagerne med henblik på at fastholde deres motivation..

Efter ca. 4 ugers forløb indkaldes til et familiemøde, hvor familierne opfordres til at udarbejde en familieplan for sund mad og motion.

Indholdet af undervisningsforløbene udarbejdes af NUMO i samarbejde med Sundhedsstyrelsen. I forbindelse med praktikophold i Sundhedscenter Vollsmose vil studerende i Ernæring og sundhed, Ankerhus eventuelt understøtte netværkene som led i opgaveskrivning

I evalueringsprocessen inddrages som rådgiver Syddansk Universitet eller anden uddannelses-/forskningsinstitution ligeledes. Der henvises til det oven for anførte om evalueringsprocessen, som vil foreligge udarbejdet detaljeret til brug medio 2009.

I projektperioden igangsættes 10 hold gravide og 30 hold kontanthjælpsmodtagere i aktivering svarende i alt op til 400 personer. Med pårørende skønnes op mod 1000 personer involveret. Desuden vil 25 medarbejdere i Jobcentret, 10 medarbejdere i Jordemodercentret, 5 personer i Sundhedscenter Vollsmose og 20 personer i Sundhedsplejen blive involveret.

Sundhedscenter Vollsmose har information om sund kost og motion parat til kursusforløbet. Øvrigt materiale tilvejebringes før første holds start. Der forventes kun i ringe udstrækning at blive brug for sundhedsformidling/tolkebistand, idet de to vægtstopinstruktører er vant til at kommunikere på tværs af sprog.

Det skal påpeges, at projektets udførelse vil afklare, om de særlige aktiviteter, som er knyttet til Jobcenter og aktiveringsprojekter tilfører vægtstopprojektet en ”merværdi” i form af større fremmøde og bedre resultater. Etnisk Jobteam gennemfører 4-12 ugers programmer for at forberede målgruppen til arbejdsmarkedet. I forløbet indgår bl.a. sundhed, og sammenkædningen til vægtstopprojektet vil foregå her. Aktiveringsprojektet på Sanderumvej og RevaHuset tilbyder motionsaktiviteter, som eventuelt kan understøtte vægtstopprojektet.

Tidsplan

| | |
|---|------------|
| Vægtstophold påbegyndt | Marts 2009 |
| Uddannelse til vægtstopinstruktører og kompetenceudvikling af øvrige involverede medarbejdere afsluttet | Maj 2009 |

Herefter igangsættes hold successivt og følges op

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| Evaluering og seminar | Oktober-december 2010 |
|-----------------------|-----------------------|

Referencer:

1. Folmann N, Jørgensen T. Etniske minoriteter – Sygdom og brug af sundhedsvæsenet: Et registerstudie. København: Sundhedsstyrelsen, 2006.
2. Singhammer, J. Etniske minoriteters sundhed. Center For Folkesundhed, 2008.
http://www.rm.dk/files/Sundhed/Folkesundhed/Sundhedsfremme%20Århus/Etnisk_sundhed_profil_John/Etnisk%20sundhedsprofil_juni%202008.pdf
3. Nielsen, Carina Birkebæk. Forebyggelse og behandling af overvægt og fejlnæring. Odense Kommune 2007.
<http://www.odense.dk/home/Topmenu/B%C3%B8rn/Sundhed/Forebyggelse%20og%20behandling%20af%20overvaegt.aspx>
4. Rapport: University College Lillebaelt i samarbejde med Odense Kommune. Idekatalog for kompetenceudvikling på sundhedsområdet for udvalgte medarbejdergrupper i Odense Kommune. Marts 2008.
5. Diabetesskole. Projektbeskrivelse (Puljen til opkvalificering af indsats for kronisk syge med ringe egenomsorgsevne, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse). Sundhedscenter Vollsmose. 2008.
6. Rygestop for etniske minoritetsgrupper (Odense Kommunes Forebyggelsespulje 2007). Sundhedscenter Vollsmose. 2007.