

Vågar vi väga barn?

Kajsa Järholm, leg psykolog, docent

Jenny Vinglid, generalsekreterare för

Riksförbundet HOBS (Hälsa Oberoende av Storlek)

Marit Grelz, skolläkare, specialist i allmänmedicin,

ST i skolhälsovård



Ja

Men inte hur som helst!

Varenda en är viktig 😊



Neve

Vilka är vi och
varför står vi här?

Kajsa
Jenny
Marit



Körschema

Ingress

- Varför väger vi elever?
- Vardagen inom EMI

Marit

Intervju

- Vågar vi väga elever?
- Hur ska vi prata om övervikt/obesitas utan att skada?

Jenny & Kajsa

förälderns rätt myndig ångest skolsköterska simhall viktuppgång kost ekonomi social utsatthet
barn ungdom miljö omklädningsrum psykisk ohälsa stigmatisering skam nakenhet
överviktsenhet olikvärdighet oro ätstörning lättja orättvisa risker elev kroppspositivism
fetma rädsla barnets rätt trauma myndig brister idrott normkropp dietist utseende kultur
viktmobbning beroende pubertet död arv hälsobesök fördomar
självständighet diabetes *Vågar vi väga barn?* cancer fysisk aktivitet
viktnedgång övervikt elevhälsa självkänsla
orättvisa skolläkare depression tröstätning NPF skolmat utanförskap
mognad ensamhet empati förälderns bagage obesitas hemmets vanor sjukdom hälsobesök
vikthets karaktär kompisar sjukvårdens brister hetsätning stress ensamhet funktionsvariationer
trygghet skola eget bagage skärmtid livskris skolgård bantning barnmottagning hälsa frustration
socialtjänst känsla av sammanhang

Varför väger vi elever?



Sverige bland de första i världen

att införa skolhälsovård

- ett nationellt program för att främja skolbarns hälsa och förebygga sjukdomar



Källa: Skolläkaren och skolbarns hälsa
100 år med skolläkarföreningen

Hälsobesöken innehåller så mycket!



Mätning av längd och vikt bara *en del* av en större insats för skolelevers hälsa och välmående



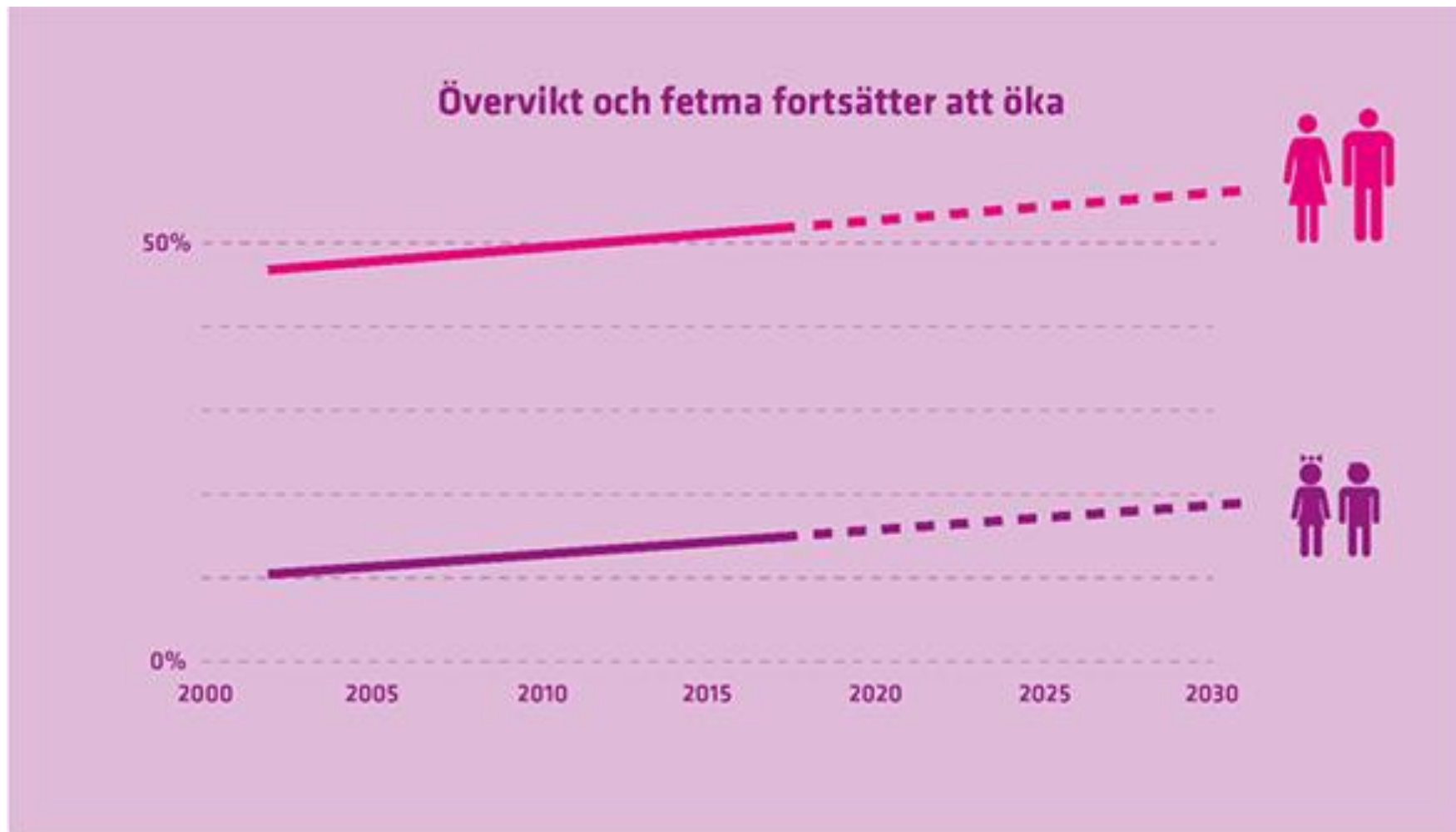
Tillväxtkurvan

”en färdskrivare för barns hälsoutveckling”

- Lång tradition både i Sverige och andra europeiska länder
 - Ett billigt och lätt tillgängligt arbetsverktyg

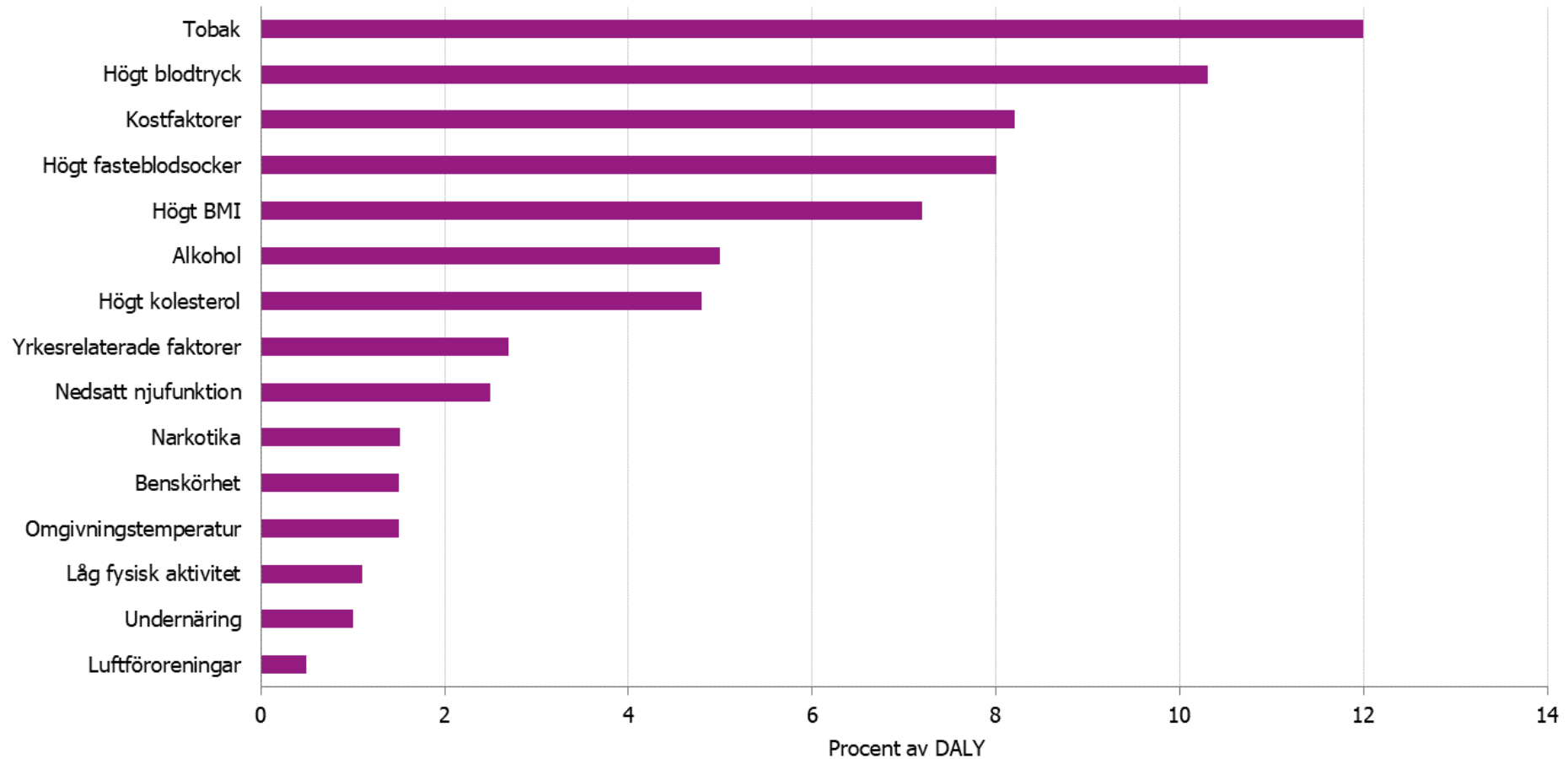
Citat från Lars Cernerud i boken ”Skolläkaren och skolbarns hälsa
- 100 år med skolläkarföreningen”

Utvecklingen av övervikt och fetma bland vuxna och barn sedan början på 2000-talet med prognostisering till 2030



Källa: Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor" och Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten

De största riskfaktorerna för sjukdomsburda



Källa: Data från Institute for Health Metrics and Evaluation, 2019, visar sjukdomsburdan i Sverige uttryckt i procent av förlorade friska levnadsår (DALY).



Doktorn frågar

Nationella riktlinjer för vård vid obesitas 2022

Rekommendationer till hälso- och sjukvården:

Strukturerat omhändertagande – från diagnostik till uppföljning

Id	Rekommendation	Prioritet
1	Erbjud vägning och mätning till barn och vuxna som besöker hälso- och sjukvården, för att kunna identifiera personer med obesitas och erbjuda utredning och bedömning.	2
2	Erbjud utredning och bedömning till barn och vuxna med obesitas, för att kunna erbjuda rätt behandling.	2
3	Följ upp behandlingen för barn och vuxna som fått aktiv behandling för obesitas, strukturerat, regelbundet och långsiktigt.	2
4	Erbjud barn och vuxna med obesitas ett strukturerat omhändertagande genom hela vårdkedjan.	2



Kunskapen om obesitas behöver öka och stigmatiseringen minska

Rekommendation till hälso- och sjukvården: Kompetensutveckling

Id	Rekommendation	Prioritet
5	Erbjud kompetensutveckling om obesitas till hälso- och sjukvårdspersonal.	2

Nationella riktlinjer för vård vid obesitas

- Det är viktigt med en **tidig diagnos**, tidiga insatser och noggrann uppföljning
- Utbilda personal och erbjud mer kunskapsbaserad vård
- Det är viktigt att personer med obesitas får sin sjukdom identifierad i hälso- och sjukvården. Hälso- och sjukvårdspersonal bör därför erbjuda vägning och mätning, ***på ett respektfullt sätt och icke-stigmatiserande sätt.***

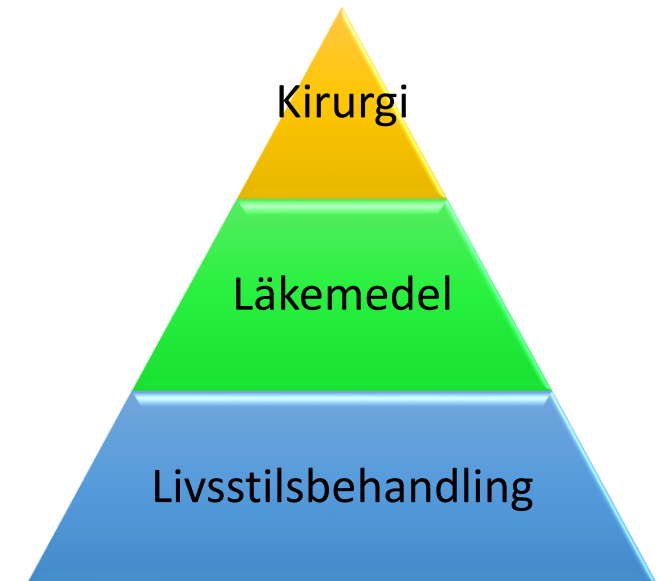


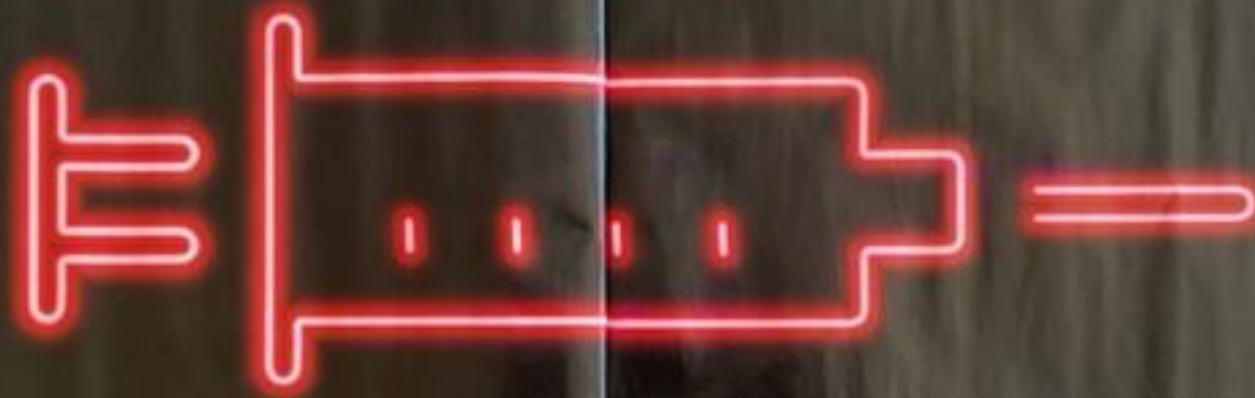
Nationellt vårdprogram barnobesitas

Uppdrag:

Behandling av barn och ungdomar med obesitas
- jämlik vård över hela landet –

1. Vårda barn med diagnosen obesitas
2. Kunna sätta diagnos
3. Kunna utreda
4. **Behandla** de flesta barnen
5. **Följa upp** och veta när de ska remitteras vidare



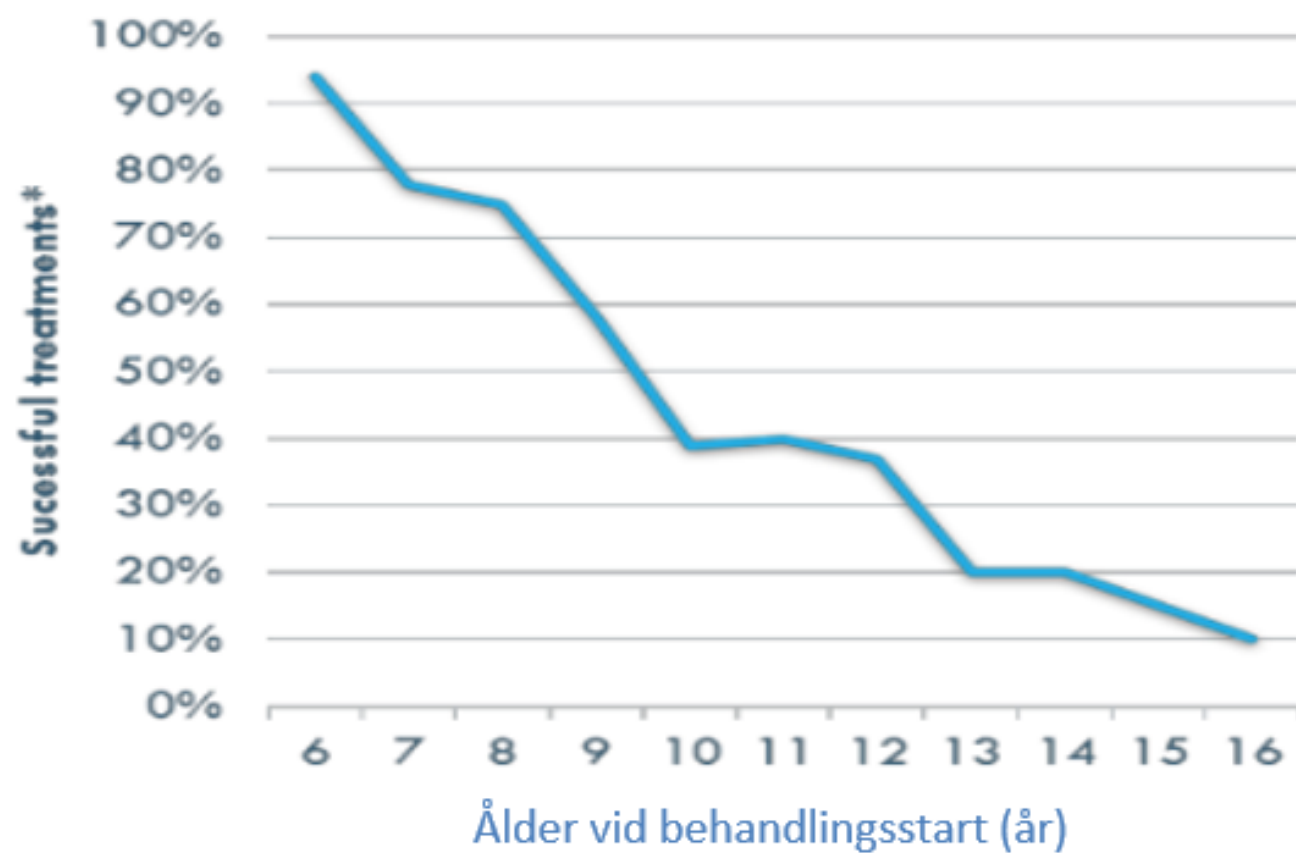


Den nya fetmaläkemedlen – en revolution som alla väntat på

Diabetesläkemedlet Ozempic får kända att rasa. Men den eftertraktade behandlingen är bara början. Nu är ännu en spelare på väg in på planen – ett viktminskningspreparat som spås bli det bästa säljande läkemedlet någonsin. Och fler väntar runt hörnet. Är detta slutet på fetmaepidemin som gör oss tyngre och tyngre för varje generation?

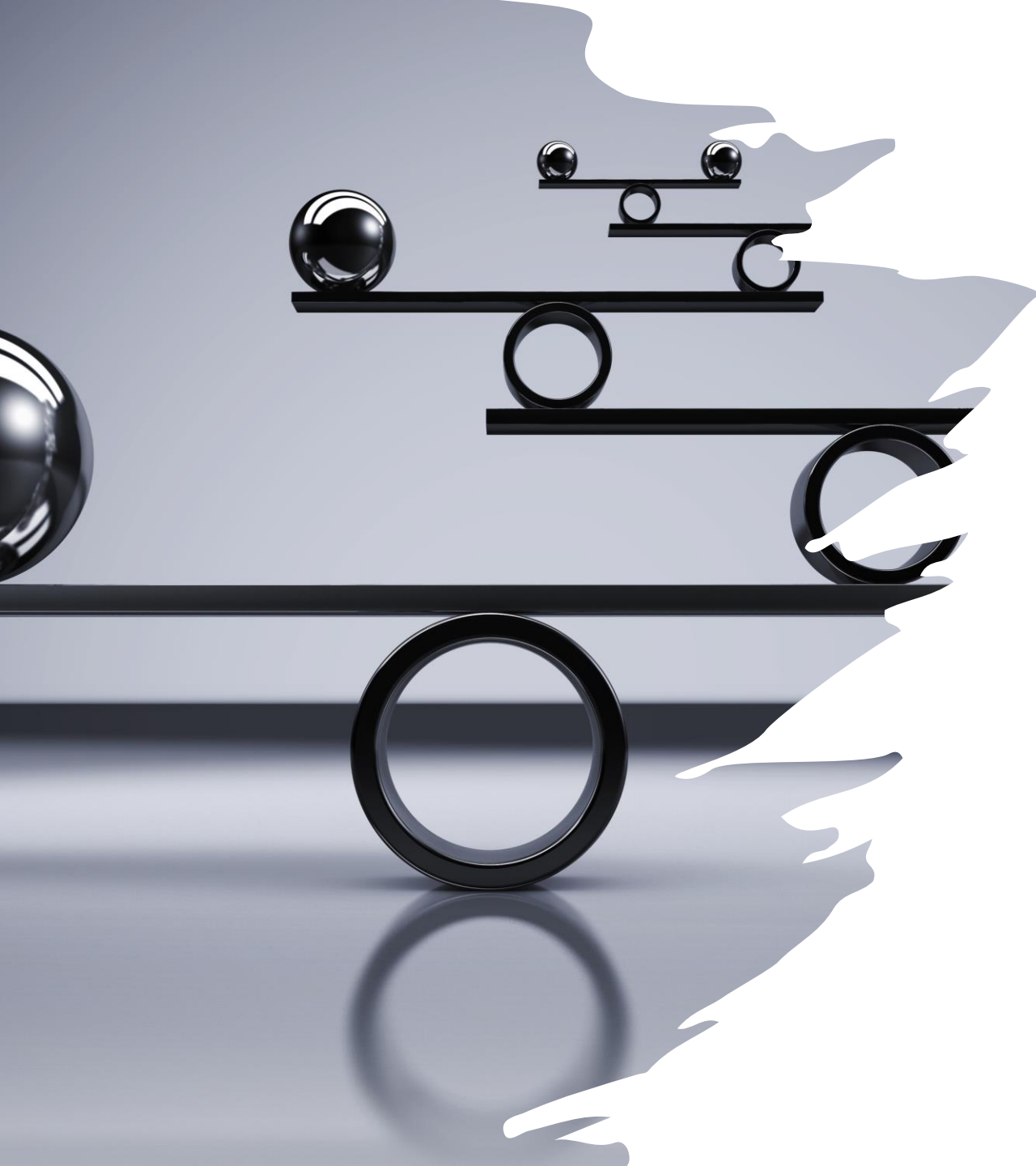
2023 Ingrid Isaksson // Marie Perout

Barnfetma bör börja behandlas tidigt



* Procent barn som når - >0.5 BMI SDS

Source: 1) NEJM 2013; 2) JAMA-Ped 2012



Varför är det svårt att prata om vikt?

- Stigmatisering och fördomar
- Rädsla att skada
- Rädsla att väcka ilska
- Skillnader i vad som är obesitas enligt vården och när allmänheten ser att någon har obesitas

”Själv minns jag de där invägningarna i skolan med iskall skärpa. Hälsokontroll kallades de, men blotta tanken på stunden hos skolsköterskan fick mig att känna mig sjuk inifrån och ut. Kallsvetteningar, magont och illamående. För jag visste att detta handlade om så mycket mer än att ta reda på hur jag mår. Att det handlade om något jag förstod var *viktigare* än hur just jag mår. Det handlade inte om dokumentation, utan om värdering och prestation.”



Ur boken Livsviktigt – en handbok i kroppspositivt föräldraskap av Kajjan Andersson, kap 3, 2020, bokförlaget Forum

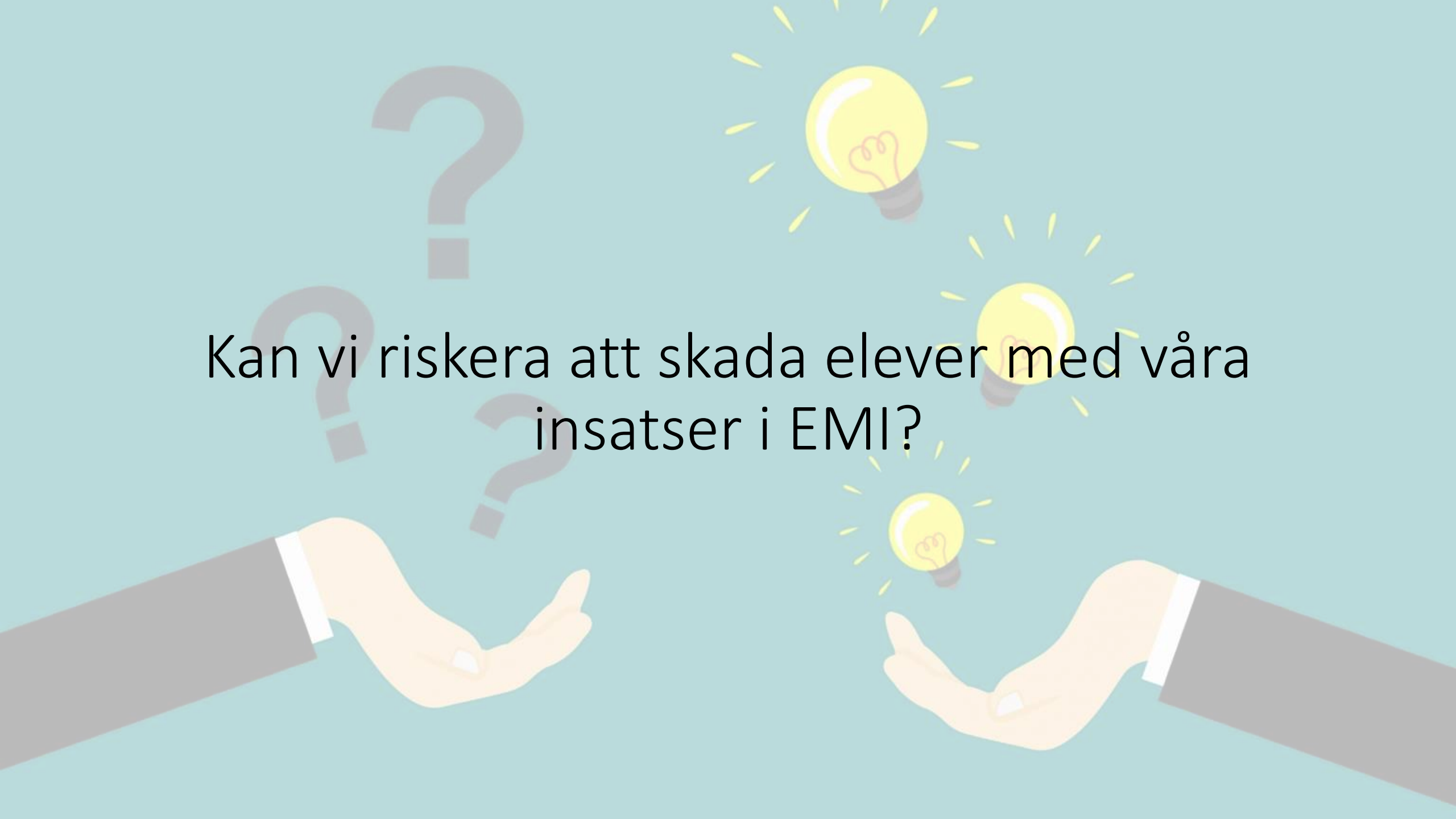


Kritiska röster i debatten

Vad skrivs och sägs om detta med att väga barn och prata om vikt med barn och deras föräldrar?

Hur ska vi inom EMI förhålla oss till denna kritik?

Kan vi lära oss något?

An illustration on a light blue background. At the bottom, two hands in brown suit sleeves are shown, palms up, holding three glowing yellow lightbulbs. The lightbulbs are arranged in a slight arc, with one in the center and two on either side. Each lightbulb has short yellow lines radiating from it, indicating it is lit. In the upper left and center background, there are several large, faint, grey question marks. The text 'Kan vi riskera att skada elever med våra insatser i EMI?' is centered in the middle of the image in a black, sans-serif font.

Kan vi riskera att skada elever med våra insatser i EMI?

Kajsa svarar - ja

- Acceptera att det är ett svårt område
Frågor om kropp och vikt är känsliga
- Finns en anledning till att Socialstyrelsen betonar rätten till ett icke-stigmatiserande samtal om vikt
- Att utsättas för viktstigmatisering har påtagligt negativa konsekvenser för den psykiska och fysiska hälsan
- Viktigt att inte skuldbelägga och lägga över ansvaret för lösningen hos barnet



The background features a light teal color. In the upper right, three glowing yellow lightbulbs with radiating lines are arranged in a descending diagonal. In the lower half, two hands in brown suit sleeves are shown, palms up, holding a glowing yellow lightbulb between them. To the left of the hands, three large, faint, grey question marks are scattered across the background.

Hur kan vi minimera riskerna för
skada - hjälpa men inte stjälpa?

HOBBS råd och önskemål till oss inom EMI

- Öka din kunskap om obesitas och bakomliggande orsaker
 - Prata alltid om hälsa, aldrig om utseende!
- Var nyfiken, inte dömande. Vad vet du om barnets helhetsituation?
 - Om möjligt, ha ett samtal med vårdnadshavaren först
 - BMI och tillväxtkurvan är ett verktyg för oss **vuxna**

Sluta inte att väga och mäta barn, skapa istället en trygg vägning och mätning

Alla barn har rätt till en hälsosam start i livet, även barn med ett högre BMI

Hur föräldrar önskar att vården tar upp obesitas

1. Ton och bemötande

- *Var uppriktig*
- *Var vänlig*

2. Undvik att fördöma

- *Ha fokus på hälsa och beteende, inte på vikten*
- *Undvik att visa negativa reaktioner på familjens vanor*
- *Undvik termer kring vikt som upplevs som stötande eller kränkande*

3. Visa att du förstår att föräldrarna är experter på sitt barn

- *Försök att förstå förälderns perspektiv på hur saker förhåller sig och ställ frågor*

Hur föräldrar önskar att vården tar upp obesitas

4. Fundera över lämpligt tillfälle
 - *Hellre förr än senare - var proaktiv!*
 - *Ha en pågående dialog*
 - *Ta upp frågan utan att barnet är närvarande?*
5. Ge föräldrar konkreta och individualiserade råd
 - *Visa konkret, t.ex. med hjälp av BMI-kurvan*
 - *Stötta föräldrarna att komma på åtgärder som är lämpliga och möjliga*
 - *Förklara orsakerna bakom varför det är viktigt*



Planering och strategi



Kunskap



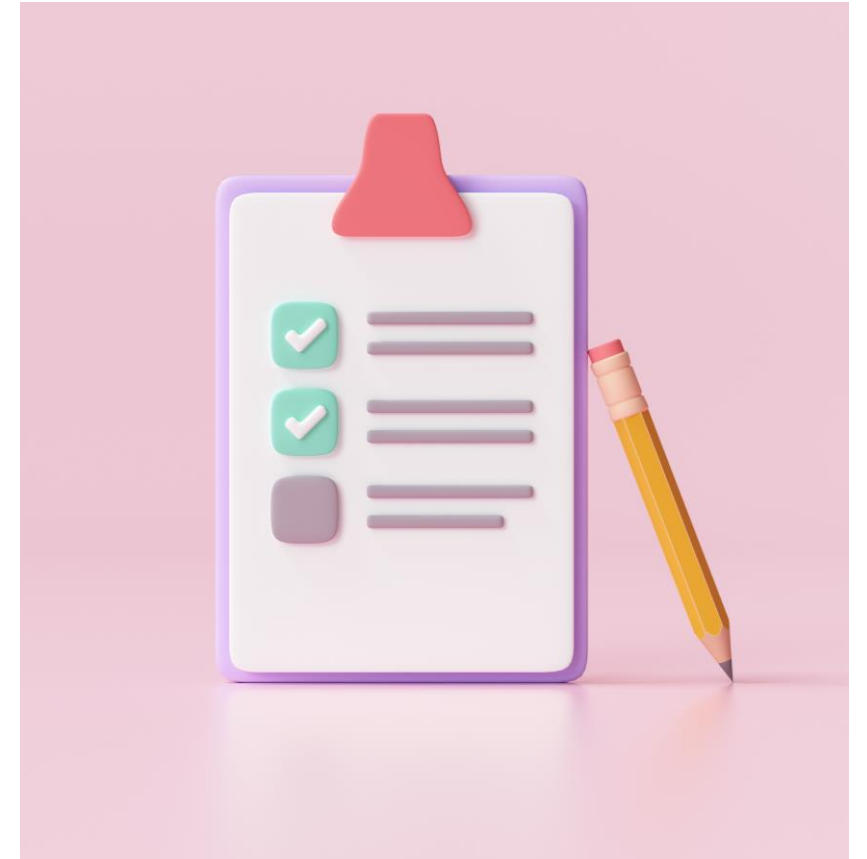
Empati



Tid

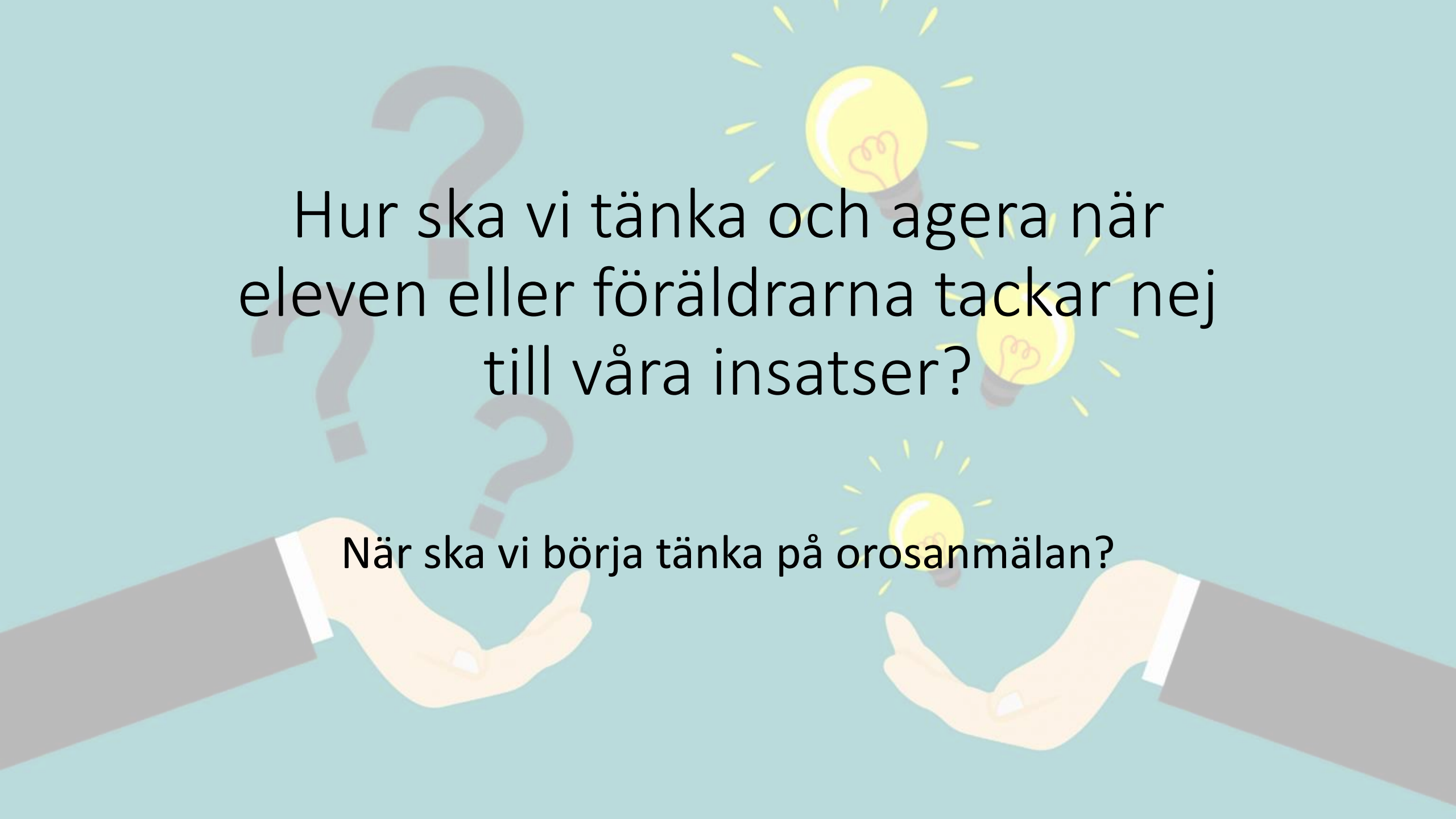
Faktorer som vårdpersonal upplever underlättar

- Fokus på hälsorelaterade beteende och hur de kan vara gynnsamma
- Hitta ett språk som man själv och familjen är bekväm med
- En bra kontakt med familjen och regelbunden monitorering och uppföljning
- Verktyg som tillväxtkurvorna och enkäter
- Familjeanpassade målsättningar – realistiska och i små steg



Skapar identifikation och behandling ätstörningar?

Strukturerad och professionellt ledd barnobesitasbehandling leder inte till ökad risk för ätstörning. Istället är det associerat med minskad förekomst av ätstörningar, minskad risk för ätstörningar och minskade ätstörningssymptom.

The background features a light blue gradient. In the center, two hands in dark grey sleeves are shown, palms up, holding three glowing yellow lightbulbs. The lightbulbs have radiating lines around them, indicating they are lit. To the left of the hands, there are three large, faint, grey question marks. The text is centered over the image.

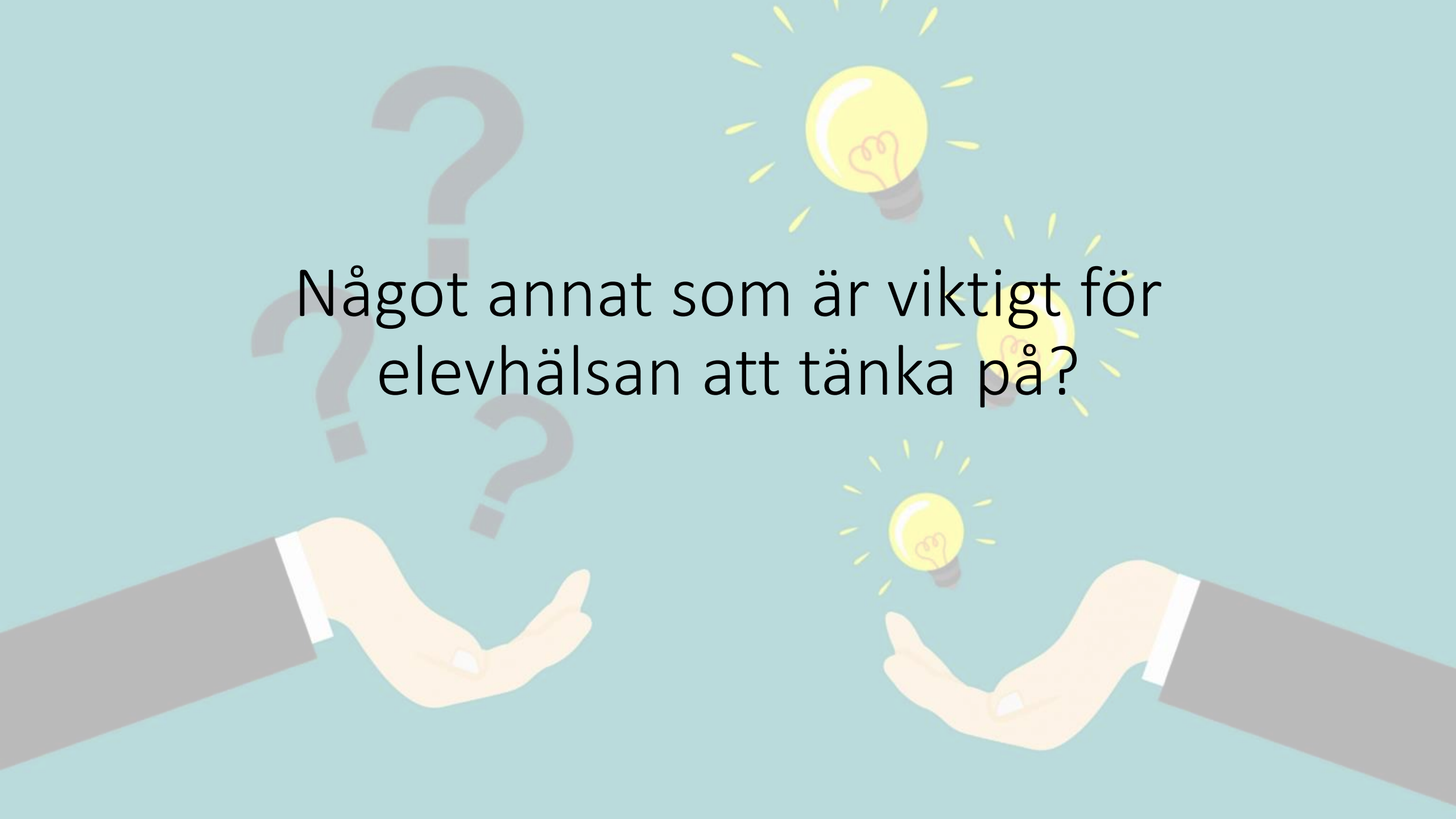
Hur ska vi tänka och agera när eleven eller föräldrarna tackar nej till våra insatser?

När ska vi börja tänka på orosanmälan?

- Föräldrar är i de flesta fall resurser som ska involveras för att stötta och hjälpa barnet
- Är bristande engagemang i barnets hälsa och obesitas ett tecken på bristande omsorg?
- Viktmobbning kan förekomma i familjer



Något annat som är viktigt för
elevhälsan att tänka på?



Barnobesitas och mobbning

- Viktmobbning den vanligaste formen av mobbning
- 64 % av ungdomar i viktbehandling uppger att de har blivit mobbade i skolan pga. sin vikt
- 78 % av dessa ungdomar var mobbade >1 år och 36% >5år
- Jämnåriga (92 %), vänner (70 %), idrottslärare (42 %), föräldrar (37 %) och lärare (27 %) var de vanligaste förövarna

Hur påverkas viktarbetet av mobbning och stigmatisering?

Longitudinella studier:

- Barn som blir retade eller mobbade för sin vikt har en högre risk för att försöka kontrollera sin vikt på ett ohälsosamt sätt och utveckla problem med ätstörningar
I jämförelse med barn med samma vikt som inte blir utsatta
- Hos unga personer med övervikt eller obesitas så har den som blir retad för vikten större risk att öka i vikt och att öka sin fettmassa

Experiment:

- Om personer med övervikt exponeras för viktstigmatiserande material så äter de mer än kontrollgruppen som exponeras för neutral innehåll. *Detta och liknande fynd motbevisar föreställningen om att viktstigma kan hjälpa till att motivera till viktminskning*

I den bästa av världar – hur skulle det se ut enligt er?



Kajsas dröm

- Obesitas är ett samhällsproblem – inte endast individer som ska lösa det
- Obesitas inte stigmatiserat, utan sett som en sjukdom/ett hälsotillstånd bland andra
- Evidensbaserad kunskap om obesitas på vårdutbildningar
- Rätt vård för obesitas i rätt tid
- Fler människor som trivs i och uppskattar sina kroppar!





Take home message till EMI

- Sluta inte att väga och mäta barn, skapa istället en trygg vägning och mätning
- Alla barn har rätt till en hälsosam start i livet, även barn med ett högre BMI
- Utbildning, handledning, rutiner
 - Efterfråga upplevd utsatthet
 - Förmedla hopp!

Ja

Men inte hur som helst!

Varenda en är viktig 😊



TACK!

