



Skolläkardagarna Örebro 230913



**Karolinska
Institutet**

En Frisk Skolstart –

**Ett familjestödsprogram för hälsosamma levnadsvanor
och förebyggande av obesitas**

Liselotte Schäfer Elinder, professor^{1,2}

¹Institutionen för global folkhälsa, Karolinska Institutet

²Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Region Stockholm

Folkhälsomyndigheten

26 juni 2023



Folkhälsomyndigheten

- Ungefär **var fjärde barn i åldern 6–9 år** har fetma eller övervikt
- Övervikt och fetma blir vanligare med stigande ålder
- **36 procent av 9-åringarna** har övervikt eller fetma, jämfört med **18 procent av 6-åringarna**.
- Bland äldre barn **11–15 år** som ingår i undersökningen Skolbarns hälsovanor ligger förekomsten av övervikt och fetma kvar på en **hög nivå**

En frisk skolstart



Ett evidensbaserat och universellt familjestödsprogram integrerat i skolans verksamhet. Utvecklat i områden med stora hälsobehov

Baserat på Social kognitiv teori

I linje med aktuella styrdokument för skolan



Skollagen:

Alla elever i skolan ska ha tillgång till elevhälsa, som omfattar medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. Förebyggande och hälsofrämjande insatser ska stödja elevens utveckling mot skolans mål.



Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet (Lgr22):

Eleverna ska ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor och utvecklar intresse för att vara fysiskt aktiva



Vägledningen för elevhälsan:

Elevhälsan ska främja alla elevers hälsa, utveckling och lärande samt stödja deras utveckling mot utbildningens mål. Elevhälsan ska ta del av aktuell vetenskaplig utveckling inom relevanta områden för att utveckla elevhälsans arbete. Elevhälsan kan samverka... med pedagogisk och annan personal samt med regionernas hälso- och sjukvård i det övergripande hälsofrämjande och förebyggande arbetet.

Ett evidensbaserat program

- **Multikomponent interventioner som inkluderar både en utbildnings- och en miljökomponent är effektiva för att förbättra matvanor bland barn och tonåringar i skolan** (Langford R et al. Cochrane database of systematic reviews 2014)
- **Universella familjestödsprogram som aktivt involverar föräldrar kan förbättra matvanor. Effekten är bättre hos yngre barn än äldre** (Kader et al. Preventive Medicine 2015)
- **Multikomponent interventioner i skolan med direkt involvering av föräldrar för barn 4-12 år har en gynnsam effekt på BMI:er** (Verjans-Janssen SRB et al. PLoS One 2018)
- **Program som kombinerar främjande av matvanor och fysisk aktivitet kan långsiktigt förebygga övervikt och obesitas** (Bleich SN et al. Lancet Diabetes Endocrinol 2018)
- **Interventioner för barn 6-12 år som främjar enbart fysisk aktivitet eller både matvanor och fysisk aktivitet kan minska risken för obesitas** (Brown T et al. Cochrane database of systematic reviews 2019)
- **Skolbaserade interventioner för barn 2-18 år visar lägre intag av sötande drycker när en föräldrakomponent ingår** (Morgan EH et al. Cochrane database of systematic reviews 2020)
- M.fl.



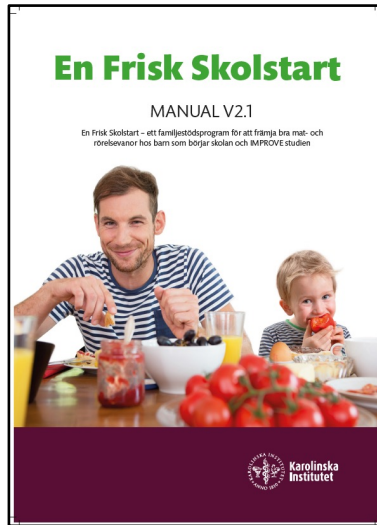
En frisk skolstart

Ett strukturerat och integrerat arbetssätt för **skolsköterska och lärare** i förskoleklass eller åk1:

- Att stödja föräldrar till bra hälsa för barnen med fokus på:
 - Hälsosamma matvanor
 - Hälsosamma rörelsevanor/minska inaktivitet
 - Förebygga övervikt och obesitas
- Centralt budskap: Bra hälsa är viktigt för orka leka, lära sig och växa bra, ej fokus på vikt eller kroppsstorlek

Hemsida med material och föreläsningar

<https://ki.se/gph/en-frisk-skolstart>

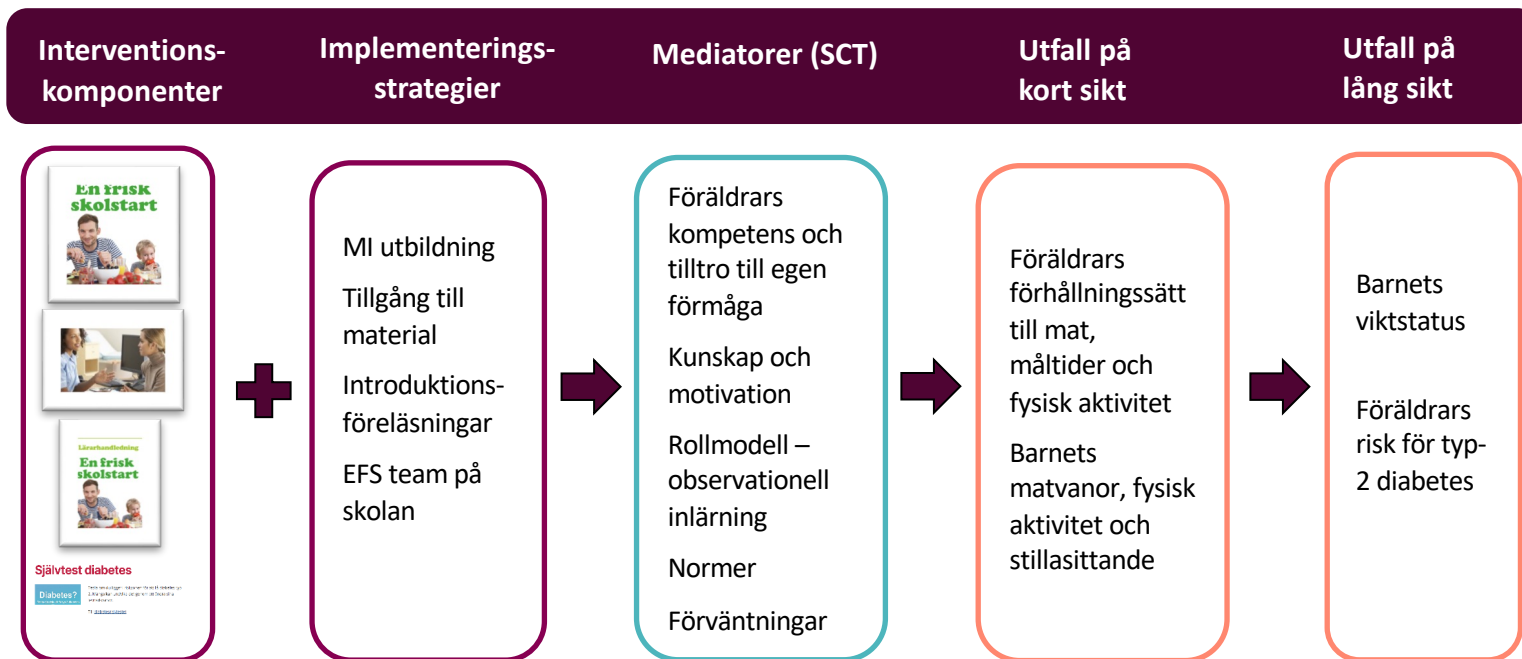


Föräldrabroschyr på
5 olika språk





Programteori En Frisk Skolstart





Del 1 – hälsoinformation till föräldrar

- Broschyr med hälsoinformation på lätt svenska, engelska, arabiska, urdu och turkiska
- Fokus på:
 - Föräldrarollen – **hur** interagera med/stötta mitt barn till hälsosamma vanor
 - Vilka vanor är hälsosamma för ett 6–7 årigt barn
 - mat och måltider
 - rörelse
 - godis/snacks
 - frukt/grönsaker
 - stillasittande
 - sömn





Del 2 – Motiverande samtal med föräldrar

- Skolsköterska med föräldrar utifrån familjens behov, barnet ej närvarande (klassen/väntrummet)
- I samband med rutinmässig hälsoundersökning
- Fokus på:
 - Föräldrars förhållningssätt för att stötta barnets vanor
 - förändringar för hälsosamma mat- och/eller rörelsevanor
 - bibehållande av redan hälsosamma mat- och/eller rörelsevanor



Del 3 – klassrumsaktiviteter med hemuppgifter

- Läraren arbetar med samma teman som i föräldrabroschyren
- 9 upplevelsebaserade "lektioner"
- Flexibelt utifrån barnens nivå med familjeuppgifter för att få delaktighet från föräldrar
- Gärna även egna idéer och material



Huvudbudskapet till barnen: Bra mat och rörelse samt vila/sömn för en bra hälsa, aldrig om vikt eller kroppsstorlek



Del 4 - självtest för risk för typ-2 diabetes för föräldrar

- Föräldrar fyller i diabetesrisktest (FINDRISC) i hälsobroschyren eller online. Vid förhöjd risk rekommenderas besök på vårdcentral.
- Förälder medvetandegörs om sin egen hälsa och levnadsvanor och motiveras vid behov till förändring
- Samverkan mellan skola och primärvården för synergieffekter

Självtest diabetes

Diabetes?

Testa din risk att få typ 2-diabetes

Testa om du ligger i riskzonen för att få diabetes typ 2. Många kan undvika det genom att ändra sina levnadsvanor.

Till [diabetesrisktestet](#)

Tre effektstudier från En Frisk Skolstart



RESEARCH ARTICLE

Effectiveness of a Universal Parental Support Programme to Promote Healthy Dietary Habits and Physical Activity and to Prevent Overweight and Obesity in 6-Year-Old Children: The Healthy School Start Study, a Cluster-Randomised Controlled Trial



Gisela Nyberg^{1,2*}, Elinor Sundblom^{1,2}, Åsa Norman¹, Benjamin Bohman³, Jan Hagberg⁴, Liselotte Schäfer Elinder^{1,2}

1 Karolinska Institutet, Department of Public Health Sciences, Tomtebodavägen 18 A, 171 65 Solna, Sweden, **2** Centre for Epidemiology and Community Medicine, Stockholm County Council, Box 1497, 171 29 Solna, Sweden, **3** Karolinska Institutet, Department of Clinical Neuroscience, Nobels väg 9, 171 65 Solna, Sweden, **4** Karolinska Institutet, Institute of Environmental Medicine, Box 210, 171 77 Stockholm, Sweden

Nyberg et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2016) 13:4
DOI: 10.1186/s12966-016-0327-4

International Journal of Behavioral
Nutrition and Physical Activity

RESEARCH

Open Access



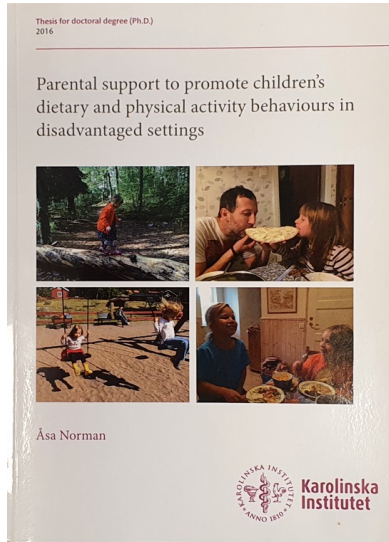
Effectiveness of a universal parental support programme to promote health behaviours and prevent overweight and obesity in 6-year-old children in disadvantaged areas, the Healthy School Start Study II, a cluster-randomised controlled trial

Gisela Nyberg^{1,2*}, Åsa Norman¹, Elinor Sundblom^{1,2}, Zangin Zeebari^{1,2} and Liselotte Schäfer Elinder^{1,2}

Norman Å, Etminan Malek M, Patterson E, Nyberg G, Elinder LS. Effects of universal school-based parental support for children's healthy diet and physical activity - The Healthy School Start Plus cluster-randomised controlled trial. **Inskickat för publicering.**

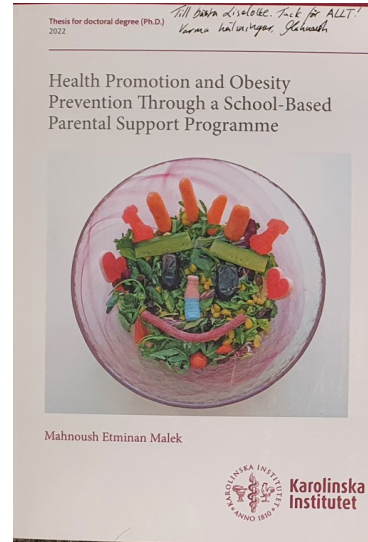
Tre avhandlingar om programmet!

2016



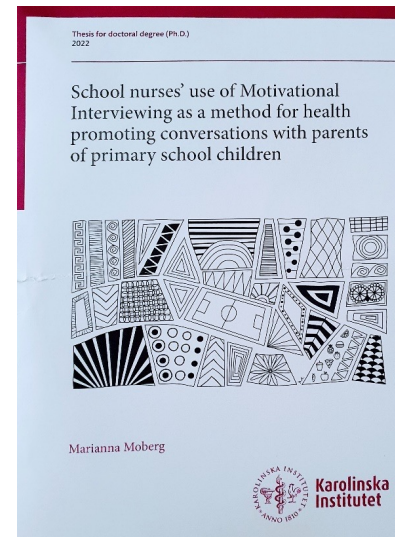
Åsa Norman

2022



Mahnoush Malek

2022



Marianna Moberg

Effekter av EFS i 3 kontrollerade randomiserade studier

	EFS 1*	EFS 2*	EFSPlus**	Poolade data***
Hälsosam mat	JA	NS	JA	–
Ohälsosam mat och dryck	NS	JA	JA	–
Fysisk aktivitet	Flickor (weekend)	NS	JA	–
↓BMI hos barn med obesitas	Trend	JA	Trend	JA

* 3 komponenter, **4 komponenter, NS: ej signifikant; ***totalt 38 skolor och ca 1000 familjer, inskickat för publicering

Slutsatser

- Ett effektivt program – förbättringar av matvanor och fysisk aktivitet
- Minskning av BMI hos barn med obesitas (poolade data)
- Fokus bör ligga på föräldrars beteenden gentemot barnet (föräldratekniker "parenting practices")
- Programmet uppskattas av barn, föräldrar och skolpersonal
- Elevhälsans begränsade resurser utgör en flaskhals!

Kan En Frisk Skolstart ha skadliga effekter?



Cochrane Database of Systematic Reviews

Interventions for preventing obesity in children (Review)

Brown T, Moore THM, Hooper L, Gao Y, Zayegh A, Ijaz S, Elwenspoek M, Foxen SC, Magee L, O'Malley C, Waters E, Summerbell CD

- Interventioner som kombinerar matvanor och fysisk aktivitet kan ha måttligt positiva effekter på obesitas hos barn 0–5 år och barn 6–18 år.
- Matvanor och fysisk aktivitet man fått som barn följer med genom livet och kan ha en kumulativ positiv effekt över tid.
- Hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet kan ha många positiva effekter utöver en hälsosam viktutveckling.
- **Interventioner för att förebygga barnobesitas ser inte ut att göra skada eller har andra negativa effekter såsom ätstörningar eller störd viktuppfattning**
- Det finns ingen evidens för att denna typ av interventioner skulle öka ojämlikhet i hälsa.

IMPROVE (= Förbättra)

Implementation of a parental support programme A Healthy School Start to promote child health and Prevent Overweight and obesity

Syfte

Att identifiera de bästa **strategierna** för att implementera EFS i en hel kommun – alla skolor får interventionen

Mål

1. Utveckla studieprotokoll med **delaktighet** från lokala aktörer
2. Jämföra effektiviteten av **två olika strategipaket** på följsamhet till EFS komponenterna, barnens viktutveckling och föräldrars T2D risk
3. Utveckla ett **hållbart system** för implementering och uppföljning av EFS i kommunerna

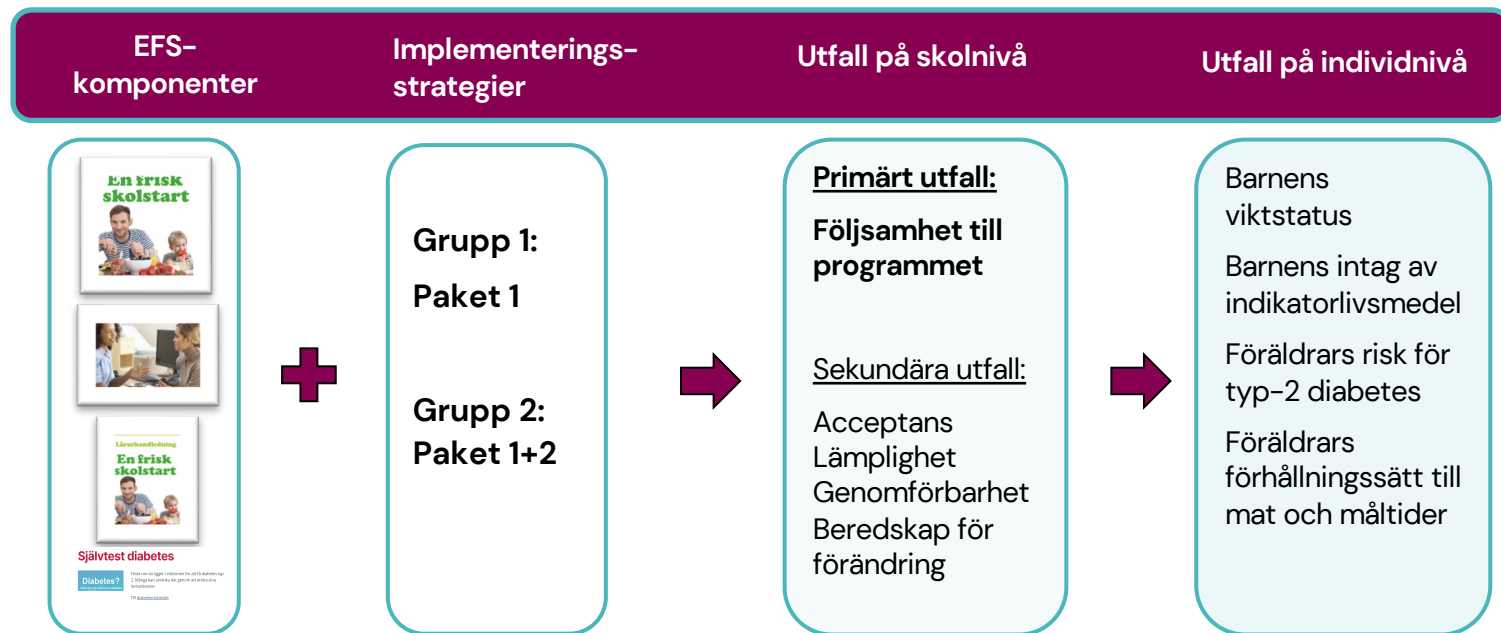
IMPROVE studien 2020–2025

Totalt 38 kommunala skolor:

- Kommun 1 (start 2021)
- Kommun 2 (start 2021)
- Kommun 3 (start 2022)



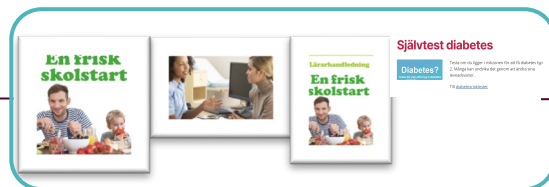
Programteori IMPROVE studien



Elinder LS, Wiklund C, Norman Å, Saleh Stattin N, Andermo S, Patterson E, Hemmingsson E, Cook C, Raposo S, Kwak L. Implementation and evaluation of the school-based family support PRogram a Healthy School Start to promote child health and prevent OVERweight and obesity (IMPROVE) – study protocol for a cluster-randomized trial. BMC Public Health (2021) 21:1630.

IMPROVE studien

Alla skolor genomför En Frisk Skolstart under 2 år



Implementeringsstrategier:

Group 1 skolor:

1. Lokala konsensusdiskussioner – uppnå samsyn kring EFS på skolan
2. Organisera ett EFS-team på skolan
3. Kunskaps- och erfarenhetsutbyte mellan involverad personal
4. Beställa skriftligt utbildningsmaterial
5. Förbereda och motivera föräldrarna att delta
6. Förändra skolmiljön vid behov

Group 2 skolor:

- Strategi 1-6
7. Tätare uppföljning och coaching från forskarna
 8. EFS-teamet bildar nätverk med vårdcentral för erfarenhetsutbyte
 9. Extra utbildningsinsatser av skolpersonal enligt önskemål
 10. Forskarna återkopplar synpunkter från föräldrarna till skolpersonal och reflekterar

Implementeringen av programmet varierade under det första året

Olika anledningar:

- Omorganisation i kommunledningen
 - Brist på skolsköterskor
 - Brist på kommunikation
 - Problem på skolnivå
 - Ändrade prioriteringar
 -
-
- Ny studie ska undersöka vilka hindren var och hur de kan lösas – och när de inte kan!

Hur kan elevhälsa och primärvård samverka?

- Familjestödsprogram rekommenderas enligt Nationellt Vårdprogram 2022 för barn med ohälsosamma levnadsvanor (riktat)
- Kan EFS anpassas till primärvården?
- Från 2 juli 2023: Elevhälsoarbetet förtydligas **i skollagen**

Elevhälsans uppdrag är sedan tidigare att stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål och att elevhälsan främst ska arbeta förebyggande och hälsofrämjande kvarstår. Utifrån det förtydligas arbetet med följande meningar:

Elevhälsans arbete ska bedrivas på individ-, grupp- och skolenhetsnivå och ske **i samverkan med lärare och övrig personal**

- Elevhälsan ska vara en del av skolans kvalitetsarbete
- Vid behov ska **elevhälsan samverka med hälso- och sjukvården** och socialtjänsten

Nytt regeringsuppdrag 2023

Nationellt program ska
minska barns ohälsa



Socialminister Jakob Forsman (S) Foto: Claes Rasmussen/TT

Vården av barn och unga behöver bli mer **sammanhållen och det behövs fler förebyggande och hälsofrämjande insatser**, anser regeringen. Därför får nu **sex myndigheter**, däribland Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten och Skolverket i uppdrag att ta fram ett **nationellt hälsovårdsprogram för barn och unga till och med 20 års ålder**. Uppdraget ska delredovisas stegvis och **slutredovisas 2026**.



**Tack för uppmärksamheten!
Frågor?**

Liselotte.schafer-elinder@ki.se