

Sammanställning En Frisk Generation jan 19- sep 19 i Nacka

En Frisk Generation har sedan augusti 2018 etablerat och drivit verksamhet i Nacka kommun. Familjer från Fisksätra har erbjudits kostnadsfria aktiviteter med syfte att motivera och stimulera deltagarna till en aktiv, hälsosam och hållbar livsstil för att förebygga uppkomsten av fysisk och psykosocial ohälsa. Verksamheten finansieras av Nacka kommun och Stena Fastigheter.

Bakgrund:

Rekommendationen för fysisk aktivitet är 60 minuter per dag för barn och 30 minuter per dag för vuxna. Livsmedelsverkets råd är att äta minst 500 gram frukt- och grönt om dagen. Få nå rekommendationerna och problemen kring övervikt- och fetma ökar och den psykiska ohälsan ökar lavinartat. Genom att röra på sig mår man bättre, på både kort och lång sikt. Rörelse motverkar fysisk och psykisk ohälsa och ökar inlärnings- och koncentrationsförmågan. Trots all information som finns är det få som tar till sig informationen och välfärdssjukdomarna ökar. Dagens barn och unga riskerar att få en sämre hälsa än tidigare generationer. Svenska barn sitter mest i Norden och nästan 25 procent av Sveriges barn är överviktiga eller har utvecklat sjukdomen fetma¹.

Hälsa har blivit en klassfråga och i Sverige ökar hälsoklyftorna. Möjligheten att leva ett långt och friskt liv beror på vilken utbildning och ekonomiska förutsättningar som finns. Studier har visat att aktivitetsnivån sjunker kraftigt på helgerna, utanför skoltid, och det är då stillasittandet framför skärmen ökar². För att nå en hållbara resultat behövs mer insatser på fritiden. Ett sätt att uppnå en mer jämlik hälsa är att engagera och stimulera hela familjen till en aktiv och hälsosam livsstil. Då är sannolikheten högre att hela familjen kan hitta hållbara livsstilsförändringar.

Vad visar vår forskning:

Sedan starten 2011 har Karolinska Institutet och professor Mai-Lis Hellenius kvalitetssäkrat och utvärderat En Frisk Generations metod. En frisk Generations metod innebär stora positiva förändringar i familjens liv både gällande fysisk hälsa och livskvalitet. De barn som har deltagit har ökat sin fysiska aktivitet på fritiden och sänkt blodsockret. Föräldrarnas kolesterolnivåer har gått ner och både barn och vuxna rapporterar att dem mår bättre psykiskt. Barn som deltagit i En Frisk Generations program ökade sin fysiska aktivitet med 12 minuter i veckan. Det kan jämföras med tidigare internationella studier som i snitt skapade en förändring på ca 4 minuter.

Framförallt är det på fritiden, utanför skolan, som aktiviteten ökat. Den period då stillasittandet är som störst, ohälsan är som mest ojämlig och utmaningar att förändra livsstilen är som svårast. I studien ser vi att barnens blodsocker sjunker vilket kan minska risken för att drabbas av diabetes typ 2. Föräldrarnas minskade kolesterolvärden minskar risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. För de barnen som mådde psykiskt sämst dvs.

¹ Nordiska ministerrådet. The Nordic Monitoring system 2011-2014. Status and development of diet, physical activity, smoking, alcohol and overweight. 2017

² Centrum för idrottsforskning. De aktiva och de inaktiva. 2016

som rankade sin psykiska hälsa lägst, innebar deltagandet en tydlig positiv förändring. Den sociala gemenskapen i metoden är viktig för både barn och föräldrar. Till exempel kan verksamheten bidra till en ökad trygghet i närområdet, större gemenskap inom familjen och en möjlighet att lära känna fler. För vissa, speciellt för föräldrar som var nyanlända i Sverige eller saknade ett socialt nätverk kunde deltagandet i En Frisk Generation bidra till att bryta en social isolering. Se rapport och bilaga 1

Resultat Nacka våren 2019 och hösten 2019

Sedan januari 2019 har familjer erbjudit totalt 62 aktivitetstillfällen och i dagsläget är det 56 barn och vuxna som är aktiva i verksamheten och rekryteringen kommer att fortsätta under första hälften av oktober. Totalt har vi haft 118 individer i intervention under 2019. Av de barn som avslutade interventionen/ programmet i maj är det i dag 13 barn som har blivit föreningsaktiva och 10 barn är intresserade att börja i en förening. Vår koordinator Filmon försöker hjälpa de barnen att hitta till en förening.

Rekrytering av deltagare:

Under första hälften av vårterminen skedde ingen ny rekrytering av deltagare och gruppen var mer eller mindre oförändrad med totalt 62 deltagare, 38 barn och 24 vuxna. Under maj slutade några familjer, men det är normalt i samtliga av våra verksamheter. Under andra hälften av våren påbörjades rekryteringen av nya deltagare och utslussning av gamla deltagare.

Ny rekrytering påbörjades under våren, men rekryteringen försvårades eftersom Fisksätraskolan stängdes och på grund av GDPR har Igelbodaskolan inte har kunnat delat ut klasslistor. Detta har förstärkt försvårat rekryteringen mycket och rekrytering av nya familjer har tagit mycket mer tid i anspråk än vad vi hade räknat med. Under våren genomfördes koordinator klassrumsbesök i Igelbodaskolan, Fisksätraskolan och i Akademiska skolan. Nu har vi också börjat rekrytera familjer från Samskolan koordinator Filmon kommer att göra klassrumsbesök i Samskolan.

Byte av rektorer, klasslärare och nedläggning av skola har dessvärre skapat en del förseningar i rekryteringen och detta kan inte vår koordinator påverka.

Verksamhetsberättelse:

En Frisk Generation syfte är att fler barnfamiljerna ska få motivation och kunskap om hur de utifrån sina egna förutsättningar kan ändra sina levnadsvanor. En Frisk Generation vill i så stor utsträckning som möjligt samarbeta med det lokala föreningslivet med syfte att fler barn hittar en aktiv i hälsosam livsstil. Det kan tex vara att familjen får ökad kunskap om vardagsrörelsen betydelse för familjens hälsa, att ta trapporna kan betyda mycket för personer som aldrig rör på sig. Det har varit en utmaning för vår koordinator i Fisksätra att hitta föreningar som vill visa upp sin idrott eftersom det inte finns lika många föreningar i Fisksätra som i andra områden i kommunen. Under våren har flera deltagare visat intresse för föreningar och vi hoppas att de kommer att bli aktiva i de föreningarna. Tack vare Stena Fastigheter kan alla familjer som vill fortsätta i en aktivitet få ett stimulansbidrag med 500 kr per person. Det har varit svårt att komma i kontakt med föreningarna i området. Koordinator hade under förra terminen 24 föreningskontakter, men responsen från föreningarna är inte

mycket låg. Många telefonnummer verkar inte stämma och detta innebär att vi endast kan maila föreningar. Under förra året hade verksamheten bland annat besök från Fisksätra IF (gymnastik, fotboll och basketsektion), Fisksätra Boxning, Darra musik och dans samt Järle Orientering.

Efter varje vardagsaktivitet äter familjerna middag i Folkets hus och på helgerna avslutar vi aktiviteterna med fruktstund. Middagstillfället är mycket uppskattat av barn och vuxna och innebär att nya sociala band uppstår som bidrar till ett tryggare bostadsområde och social hållbarhet. Under våren har vi arbetet med konceptet matkluringar med syfte att inspirerar barn och föräldrar att få mer kunskap om matens betydelse för hälsan. Under varje middagstillfälle får familj som äter middag en fråga som de ska diskutera och resonera kring ex:

Är frysta grönsaker lika nyttiga som färska?

Är fruktyoghurt lika nyttigt som naturell yoghurt?

I slutet vid varje middagstillfälle berättar koordinatör rätt svar och familjerna får berätta hur de resonerade.

Syftet med måltiderna är att deltagarna ska få ökad kunskap om matens betydelse, men det är också en social aktivitet. Familjerna lär känna varandra vilket också har resulterat i att flera familjer har börjats umgås utanför verksamheten.

Plusaktiviteter:

Under maj arrangerades i samband med Bauhausgalan ett familjelopp i som våra deltagare från Fisksätra fick möjlighet att delta på. Efter loppet fick deltagarna möjlighet att se på Bauhausgalan, en friidrottsgala i världsklass. Se film från familjeloppet här:

https://www.youtube.com/watch?v=y_9UmTt5mUI

Deltagare från verksamheten har varit statister i En Frisk Generations kampanjfilm om stillasittande. Se filmen här <https://www.youtube.com/watch?v=WeOnptVdW0c>

I september fick deltagande familjer möjlighet att åka till Haga parken och Generation PEP dagen. Barnen fick springa Prins Daniels lopp och familjerna kunde testa olika aktiviteter. Tillsammans med vår ambassadör Oskar Kihlberg och Prins Daniel besteg vi Haga berget. Familjerna lämnade Haga parken glada och trötta, precis som det ska vara efter en aktiv dag. Se film från dagen här <https://www.youtube.com/watch?v=fP1bLc2LEa0>

Besök i verksamheten:

Vi har under våren haft besök i verksamheten av Postkodsstiftelsen. Stiftelsen stödjer En Frisk Generation. I Postkodsstiftelsen årsberättelse finns det en intervju av hälsokoordinator Filmon Tekle. https://postkodstiftelsen.se/verksamhetsberattelse-2018/#page_5/1 Under året fick verksamheten också besök av ambassadören Oskar Kihlberg som berättade om äventyrets fördelar och familjerna fick möjlighet att testa äventyr.

Sammanställning i siffror vt jan-maj 19:

Antal skolor: 2
Antal grupper: 1 grupp, 3 tillfällen i veckan
Antal deltagare: 62
Antal barn: 38
Antal vuxna: 24
Antal familjer: 17

Aktivitetstillfällen: 51
Aktivitetstimmar: 948
Antal måltider: 726
Antal utdelade frukter: 235
Samarbeten med föreningar: 4

Lopp: 1, Familjeloppet och Bauhausgalan
Antal Ideella ledare: 2
Ideella ledartimmar: 86

Sammanställning i siffror ht aug- sep 19:

Antal skolor:
Antal grupper: 1 grupp, 2 tillfällen i veckan
Antal deltagare: 56
Antal barn: 33
Antal vuxna: 23
Antal familjer: 17

Aktivitetstillfällen: 10
Aktivitetstimmar: 244
Antal måltider: 146
Antal utdelade frukter: 98
Samarbeten med föreningar: 0

Lopp: 1, Prins Daniels lopp
Antal Ideella ledare: 0
Ideella ledartimmar: 0

Reflektioner/ förslag:

Eftersom Fisksätraskolan har lagt ner sin verksamhet innebär det rent konkret att det är svårt för vår koordinator att rekrytera deltagare till verksamheten i Fisksätra. Koordinator har varit därför varit tvungen att utöka rekryteringsområdet till flera andra skolor i närområdet. Det har varit en utmaning utifrån flera olika aspekter, bland annat har Igelbodaskolan inte varit samarbetsvilliga med att lämna ut klasslistor med hänvisning till GDPR. Under våren gjordes klassrumsbesök i Akademiska skolan och under oktober planeras även besök i Samskolan. För att vi ska få full effekt av En Frisk Generation tycker jag att vi ska överväga att rekrytera

deltagare från andra områden i kommunen ex. Orminge. Då skulle vi kunna ha befintlig grupp i Fisksätra och en grupp i ett annat område. Det skulle dessutom kunna öppna upp möjligheten att etablera samarbete med fler idrottsföreningar och fastighetsbolag. En ny grupp skulle vi kunna starta i januari och deras interventions år blir jan-dec, uppehåll under sommaren, och i Fisksätra är interventions året det sep-maj.