

www.oxha.org

Reg. charity no. 1117580

Hvad er MEND?

MEND står for Mind, Exercise, Nutrition og Do It!

MEND støtter familier med værktøjer til at undgå overvægt hos børn. Ved hjælp af en systematisk indsats med fokus på leg, humor og positiv indlevelse i børnenes hverdag, sørger de specialuddannede MEND-instruktører for at familierne hjælpes godt på vej til varig livsstilsændring.

MEND er et unikt evidensbaseret forebyggelsesprogram, der giver målbare resultater på børns selvværd, vægttab, madvaner, ugentlige aktivitetsniveau, samt, livmål og hjerte-kar-sundhed. MEND er udviklet i England af førende eksperter i adfærdsændring, ernæring og fysisk aktivitet som et samarbejde mellem the Institute of Child Health, University College London og Great Ormond Street Hospital for Sick Children NHS Trust. MEND er et af verdens største udbydere af lokalsamfundsbaseerede sundhedsfremme programmer mod børns overvægt. MEND har kørt med over 70.000 deltagere i seks lande, og tilbydes i Danmark gennem sundhedsinnovatørerne Regitze Siggaard og Eva Olhoff som begge har en fortid i henholdsvis Sundhedsstyrelsen og den engelske sundhedsfremme NGO Oxford Health Alliance.

"MEND er det første program her hjemme som kan levere konkrete sundhedsresultater på helbred sundhedstilstand og selvværd lige efter programmets afslutning. Resultater der endda opretholdes både 6 og 12 måneder efter programmets afslutning," fortæller Eva Olhoff.

'Det nye ved MEND i forhold til eksisterende programmer for overvægtige børn er, at indsatsen løbende bliver dokumenteret og at hele familien aktiveres til at ændre de usunde vaner, og ikke kun det overvægtige barn. MEND er udviklet til at kunne udrulles over hele landet fordi det er baseret på et webbaseret styringsværktøj, en særlig instruktøruddannelse, materialer og færdige manualer er med i konceptet.

MEND kan anvendes af kommuner, sportsklubber, fritidshjem, spejderforeninger, arbejdspladser, bare der er lokaler, medarbejdere og mulighed for finansiering, så kan man komme i gang.

MEND i Danmark - håndfaste sundhedsresultater

MEND programmet er blevet oversat til danske forhold som et offentligt-privat samarbejde mellem MEND i England, Oxford Health Alliance Danmark og Halsnæs Kommune, finansieret af Sundhedsstyrelsens satspuljemidler til overvægtige børn fra 2008. I Halsnæs blev programmet pilottestet MEND med tre hold familier med overvægtige børn i alderen 7-13 år, og uddannede instruktører. Det sidste MEND hold kørte i foråret 2009. Sundhedsresultaterne fra evalueringsrapporterne viser:

Nøgletal fra MEND-forløbet i Halsnæs kommune

- Børn fra alle socialgrupper har med succes gennemført 12 måneders forløb.
- BMI blev reduceret med 1.0 enhed ved tre måneder og yderligere reduceret til 1.7 enhed ved 12 måneder. Det skal ses i lyset af et barns naturlige forøgelse i denne aldersgruppe på ca. 1.0 enhed pr. år (bmi z score).
- Taljemål viste tilsvarende positiv reduktion over de 12 måneder som BMI.
- Børnene fik forbedret deres hvilepuls med gennemsnit 10 procent, som lå stabilt over hele året.
- Børnene fik ud fra forældrenes opfattelse forbedret deres selvværd løbende over de 12 måneder.

- Børnene blev mere aktive og samtidig fik de reduceret deres forbrug af stilsiddende aktiviteter.
- Både forældre, børn og instruktører var generelt meget tilfredse med at deltage i MEND Forløbene
- 95 procent af alle børn gennemførte tre måneders MEND forløb
- 57 procent af alle børn gennemførte 12 måneders forløb

Budgetter

MEND-programmet blev i sin testfase estimeret til en omkostning på ca. 7.000 kr. per familie hvis programmet implementeres i kommunens drift.

Der er dog en række faktorer som kan påvirke den samlede omkostning. Kontakt derfor gerne Regitze Siggaard for yderligere oplysninger om budgetter og muligheder i kommunalt regi.

MEND's danske støtter

MEND programmets pilot test bakkes op af følgende danske aktører:

- Sundhedsstyrelsen's satspulje, Kommunens Plan for Overvægt.
- Adipositasforeningen, den Danske Fedme Forening.
- NUMO Nationalt Udviklingscenter mod Overvægt.
- Kirsten Hørder, Overlæge og Leder af Center for Spiseforstyrrelser, Odense Universitetshospital.
- Berit Heitmann, Professor, Institut for Sygdomsforebyggelse, Københavns Universitetshospital.
- Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker ved formand Susanne Hede. *Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker* støtter udbredelsen af nye metoder og programmer, der kan hjælpe overvægtige børn og familier, hvilket MEND er et eksempel på.
- Som en del af opfølgningen med de børn, der vil komme igennem et MEND program, kan det med fordel udvikles og forankres i frivillige idrætstilbud sammen med landets idrætsforeninger.,.
- Intersport Danmark sponsorerede MEND's tre første pilotprogrammer i Halsnæs Kommune med sportsudstyr til alle de 45 medvirkende MEND-familier

Kontakt

Regitze Siggaard, National Udviklingscenter mod Overvægt

info@numo.dk eller regitze@aktivo.dk

Tlf. nr. +45 41 62 48 87

Eva Olhoff, konsulent tidl. Oxford Health Alliance Danmark

e_olhoff@hotmail.com

Tlf. nr. +45 25612591

Se mere på www.numo.nu