



## Fakta ark om MEND og de første sundhedsresultater

### M.E.N.D. programmet

MEND programmet er et idræts og livsstilsprogram udviklet i England siden 2001 af ledende eksperter i ernæring og børnepsykologi i samarbejde med det internationalt anerkendte børnehospital Great Ormond Street Hospital for Children. MEND er en indsats, der fokuserer på adfærdsændring omkring usund livsstil (**M**ind), motion for de overvægtige børn (**E**xercise), ernæringsundervisning (**N**utrition) og er et praktisk orienteret forløb, der har til hensigt at give de børnefamilier, som kæmper med usunde vaner, nogle brugbare redskaber til at styre sundt igennem dagligdagen (**D**o it!). MEND er udviklet til at få overvægtige børn i alderen 7-13 år og et medlem af dets familie til at dyrke mere motion, spise sundere og få et bedre selvværd gennem et sjovt 9-ugers efter skole forløb. MEND er gruppebaseret og samler 15 børn og 15 forældre 2 gange 2 timer om ugen.

MEND sætter således **trivsel, livskvalitet og varig livsstilsændring i familien i centrum**. MEND er ikke en løftet pegefinger, ikke en slankekur, men en sundhedsoplevelse for livet

### Programindhold og arbejdsmetode

MEND programmets 9-ugers forløb omfatter:

- 18 timers motion/ idræt: Der anvendes sportsprogrammerne BromleyMytime og FitPro som er udviklet særligt til overvægtige med henblik på at skabe positive associationer og oplevelser til idræt. Der er tale om gruppebaserede aktiviteter, der kan foregå enten i gymnastiksal, i svømmehal eller på et græsareal. Det er sjove lege og boldspil, der ikke er konkurrence prægede, men søger at opbygge børnenes selvværd i en stigende sværhedsgrad
  - Disse timer vil blive undervist af en lokalt rekrutteret motionsinstruktør, der har erfaring med at arbejde med børn. Motionsinstruktøren vil modtage et kvalificeringskursus i MEND's træningsprogram
- 8 timer om adfærdsændring: der baserer sig på anvendt social lærings teori og kendte adfærdsændringsteknikker, herunder: mål og belønning, rollemodeller, stimulus kontrol (eks. sult vs. trang), problemløsning, positiv opdragelse (herunder mobning, søvn), selvtilid og selvværd. 5 ud af 8 lektioner er for forældrene alene, men børnene dyrker motion
- 8 timer om kost & ernæring: baseret på etablerede danske ernæringsråd og basal ernæringslære får familierne et praktisk orienteret kursus i, hvordan de får et korrekt ernærings og energiindtag i løbet af dagen på en hensigtsmæssigt og varieret måde. Der er stort fokus på det praktiske aspekt af madlavningen: hvordan aflæses energiindhold i maden?, Hvordan handles der sundt ind? her skal børnene bl.a. på tur til et supermarked<sup>1</sup>, etc. MEND er ikke en slankekur, idet der ikke tales om forbudte fødevarer, men blot MEND-venlige og MEND-uenlige fødevarer. Nye ernæringsmål opstilles for gruppen ved hver ny lektion, og ved hjælp af MEND madtabeller og convenience lister over sunde 'tag-med'

---

<sup>1</sup> MEND i England er blevet sponsoreret af supermarkeds-kæden Sainsbury's siden 2001. MEND-programmets indbyggede tur til supermarkedet har således fundet sted i en Sainsbury's butik.

fødevarer uddannes familierne til at kunne manøvrere sig sundere igennem dagligdagen også efter endt programforløb. Alle lektionerne er for børn & forældre sammen.

- Disse timer, samt timerne i adfærdsændring vil blive undervist af en lokalt rekrutteret sundhedsplejerske, ernæringsfaglig medarbejder eller en diætist, der har erfaring med at arbejde med børn i en af lokalområdet klinikker eller i sundhedstjenesten. Instruktøren vil modtage et kvalificeringskursus i MEND's lektioner om adfærdsændring og ernæring.
- 2 måltagningstimer, præ- og post programmet, hvor børnenes mål tages (livvidde, vægt, BMI, step-test, udfyldning af spørgeskemaer om kostvaner, opfattelse af egen krop, trivsel og fysisk aktivitet)

MEND er en fuld pakke løsning hvori indgår en 4-dages uddannelse af de instruktører, der skal kører MEND, manualer, undervisningsmateriale, udstyr, måleinstrumenter og et web-baseret projektstyringsværktøj til brug for dataindsamlingen.

## **Baggrund og evidens**

Det nye ved MEND sammenlignet med andre livsstilprogrammer er, at det er evidensbaseret. Som en integreret del af MEND foretages resultatopsamling på objektive fysiologiske mål som kondital, BMI, vægt og blodtryk, hvor mange timer børnene bruger på idræt/fysisk aktivitet og stillesiddende arbejde, spisevaner og selvværd. Således viser programmet udviklingen fra før programstart, lige efter programafslutningen, 6 måneder efter og 12 måneder efter. Børnene får sågar en lille rapport med hjem, hvor de kan se hvor godt de har forbedret sig individuel og som gruppe.

MEND drives som not-for-profit organisation i London og har gennemført over 2.200 programmer over hele England i samarbejde med lokale kommuner og det engelske sundhedsvæsen NHS. MEND har **hjulpet over 27.000 overvægtige familier** over hele England til at dyrke mere sport og leve sundere, og MEND anbefales af det engelske Sundhedsministerium.

I Danmark er MEND blevet pilottestet 1 gang, med henblik på at justere det oversatte og tilpassede undervisningsmateriale til en dansk kontekst. Denne danske pilot test, som består af i alt 3 programgennemførelser er et igangværende samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen, Oxford Health Alliance, Adipositasforeningen og Halsnæs Kommune. Den danske udgave af MEND programmet kvalitetssikres af Oxford Health Alliance's danske afdeling med faglige bidrag og rådgivning fra følgende danske eksperter: Regitze Siggaard, ernærings- og sundhedsfremme ekspert, Næstformand i Adipositasforeningen, tidligere konsulent i Sundhedsstyrelsen og nuværende projektleder i Kræftens Bekæmpelse. 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 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, er det planen at udvikle opfølgende idrætstilbud sammen med kommunernes idrætsforeninger, et partnerskab der vil blive faciliteret af Danmarks Idrætsforbund DIF, ved udviklingschef Dorte Heide.

MEND programmets danske udgave skaber også **målbare resultater i form af** håndgribelige sundhedseffekter, allerede lige efter programmets afslutning. MEND Englands sundhedseffekter genfindes således i den danske udgave af MEND, der er prætestet i Halsnæs Kommune.

MEND blev gennemført som et undervisningsforløb for de overvægtige børn og deres forældre i Halsnæs Kommune, der i løbet af 9 uger mødtes 2 gange om ugen fra januar til marts 2008 et halvt år samt 12 måneder efter er børnene således igen blevet målt og vejret og spurgt til deres vaner.

Udvalgte resultater fra MEND pilotprojektets 6 og 12 måneders opfølgning:

- Børnene sad **7 timer mindre foran skærmen** i gennemsnit – hver uge. 6 og 12 måneder efter: Vedligeholdt

- Børnene fik en **bedre kondi**: målt på hvilepuls ved en anerkendt steptest, reduceredes børnenes hvilepuls fra 103,1 til 97,3. 6 måneder efter: Yderligere reduceret hvilepuls til 93,9. 1 år efter var den konditionsforbedring der blev opnået lige efter programmet stadig gældende.
- Børnene **forøgede deres selvværd**. Børnene forøgede mærkbart deres selvværd efter programmet en udvikling der er blevet ved med at stige både 6 og 12 måneder efter programmet.
- **Børnene tabte sig**: fra et gennemsnitlig BMI på 26,7 til 25,4 lige efter programmet, og en yderligere reduktion 6 måneder efter til 24,8. 1 år efter programmet havde børnene opretholdt denne BMI, med en yderligere reduktion til et gennemsnit på 24,7.
- Børnene **reducerede deres taljemål** – mavedefet er en vigtig indikator for sundhed. Fra en gennemsnitlig omkreds på 84,3 før programmet til 79,5 lige efter programmet. Denne reduktion er fortsat med at falde efter 6 måneder, og 1 år efter programmet er tallet 79,0. En totalreduktion på 5,3 cm på et år.
- Børnenes **taljemål reduceredes** med gennemsnitligt 4,5 centimeter. 6 måneder efter: Vedligeholdt/ lille øgning
- Børnene brugte **mere tid på sport**: fra gennemsnitlig 13,1 time om ugen til 19,3 timer om ugen efter programmet. 6 måneder efter: Yderligere gennemsnitlig forøgelse af tid brug på sport til 22,3 timer om ugen. Denne stigning var dog reduceret 12 måneder efter, hvilket især skyldes årstiden.
- Børnene fik **sundere spisevaner** - de øgede deres sunde madindtag med 29 % efter programmet. 6 måneder efter var dette tal 19 %. 12 måneder efter har MEND børnene stadig forbedret deres sunde madindtag i forhold til før programmet med en stabilisering omkring en 12 % forbedring.

MEND-børnene i Halsnæs Kommune gennemførte alle 15 første prætest med et frafald. Til sammenligning med den engelske RCT fuldførte 86 % af de 104 individer MEND programmet, mens kun 3 droppede ud undervejs. I den danske prætest var der lige mange piger og drenge repræsenteret.

Overvægtige familier i Danmark er ofte fra mindre bemidlede hjem eller en etnisk minoritet og MEND har med sine engelske erfaringer en dokumenteret effekt med hensyn til at hjælpe netop disse grupper, hvilket er beskrevet i bilag 4.

"Vi er glade for at se, at de imponerende sundhedsresultater som vi kunne måle på børnene lige efter programmet opretholdes selv efter 12 måneder og børnene endda har fortsat den gode udvikling på egen hånd. De er faktisk blevet ved med at forbedre deres kondi, tabe sig og øge den tid de bruger på sport og motion. Det viser at MEND også virker på sigt, hvilket der ikke mange andre programmer herhjemme der gør" fortæller Eva Olhoff, MEND's danske programleder fra Oxford Health Alliance.

### Kontakt

MEND's danske repræsentant, Projektleder Eva Olhoff fra Oxford Health Alliance.

[eva.olhoff@oxha.org](mailto:eva.olhoff@oxha.org)/[e\\_olhoff@hotmail.com](mailto:e_olhoff@hotmail.com)

Tlf. nr. 2119 6049/ 41407314

MEND danske partner Adipositasforeningen, Næstformand Regitze Siggaard. [regitze@aktivo.dk](mailto:regitze@aktivo.dk).

Tlf. nr. 30 38 15 36

### Om Oxford Health Alliance (OxHA) og MEND

MEND er i Danmark repræsenteret med Oxford Health Alliance (OxHA), en global NGO med kontor i København, der arbejder for forebyggelse af kroniske sygdomme, bl.a. ved at igangsætte

internationale interventionsprogrammer, der adresserer risikofaktorerne rygning, usund kost og fysisk inaktivitet. I Danmark samarbejder OxHA med Adipositasforeningen om MEND.

MEND Programmet er udviklet af ledende psykologer og diætister ved Great Ormond Street Hospital for Children i London over de sidste 6 år, og har været gennemført over 2.200 gange med en berøringsflade på 127.000 engelske familier. MEND er et af de eneste evidensbaserede og gennemforskede programmer internationalt, idet det viser konkrete resultater mht. børnenes vægt, kostvaner, aktivitetsniveau, selvværd og hjerte-, karsundhed.

Se mere på: [www.oxha.org](http://www.oxha.org) [www.mendprogramme.org](http://www.mendprogramme.org) [www.adipositasforeningen.dk](http://www.adipositasforeningen.dk)