

Vores tilbud til dig, der er overvægtig

»Holbæk-modellen«

Udviklet af overlæge på Holbæk børneafdeling
Jens Christian Holm





Behandling af børn og unge, der er overvægtige

»Holbæk-modellen«

Horsens Kommune tilbyder behandling til børn og unge, der er overvægtige

Hvem kan deltage?

Familier med børn/unge der:

- er mellem 3 år og 18 år
- har et BMI over 90% percentilen for køn og alder (spørg din læge/sundhedsplejerske)
- er motiveret for at ændre livsstil

Vores tilbud til barnet /den unge

Vi tilbyder hjælp, støtte og vejledning til at stoppe din vægtøgning, hvilket på sigt vil gøre, at du slanker dig, mens du vokser.

Hvis du allerede er udvokset, er målet med tiden et væggtab.

Resultatet er, at du

- trives bedre socialt
- bliver gladere
- får større selvtillid

Derudover undgås de følgesygdomme, som på sigt er forbundet med overvægt (fx sukkersyge, forhøjet blodtryk, fedtlever og forhøjet kolesterol).

Hvis vi, i forbindelse med behandlingen, opdager, at du har behov for yderligere undersøgelse eller behandling, vil du blive henvist til egen læge.

Til forældrene

Behandlingen

I vil blive fulgt af en sundhedsplejerske og en diætist. I vil få rådgivning omkring vægtregulering, mad, spisemønstre og spiseforstyrrelser samt motion.

Vi laver en individuel plan, og I vil få hjælp og vejledning til de udfordringer, og problemer I står overfor undervejs. Vi lægger vægt på, at behandlingen er baseret på et samarbejde med gensidig tillid, at planerne er realistiske og løbende justeres.

Virker det?

På børneafdelingen i Holbæk er det erfaringen, at familierne efterfølgende sætter stor pris på forandringerne samt at 7 ud af 10 børn taber sig.

Hvad skal I gøre?

Det er vigtigt, at hele familien er indstillet på at omlægge usunde vaner.

Det vigtigste er dog, at I kommer, og at I overholder de aftalte tider. Er I forhindret så sørg for at melde afbud i god tid, så et andet barn kan få glæde af tiden.

Hvordan kommer I med?

Kontakt:

Overvægtsklinikken
Holmboes Alle 2, 6 sal
8700 Horsens

Kirsten Buhl
Tlf.: 29 32 90 19

Rita Øhlenschlæger
Tlf.: 21 33 37 51

Horsens Kommune
Sundhedsplejen

www.horsens.dk

Horsens Kommune