

Horsens Kommune

Klinik for Sund Vægt

Vores tilbud til dig, der vejer for meget





Behandling af børn og unge, der er overvægtige

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

Hvem kan deltage?

Familier med børn/unge der:

- Er mellem 3 og 18 år
- Har et forhøjet BMI (over 90% percentilen spørg læge eller sundhedsplejerske)
- Ønsker en sundere livsstil for hele familien

Vi tilbyder støtte og vejledning til at stoppe vægtøgning. Hvis du allerede er udvokset, er målet et vægttab.

Vores erfaring er, at mange familier oplever at barnet/den unge kommer i bedre trivsel, får større selvværd, og generelt et bedre velvære. I takt med at barnet/den unge får andre vaner og bliver slankere, bliver det nemmere at bevæge sig og dyrke motion.

Derudover undgås følgesygdomme, der er forbundet med overvægt. Hvis vi i forløbet opdager, der er behov for yderligere undersøgelser eller behandling, henvises man til egen læge.

Til forældrene

Behandlingen

I forløbet vil man blive fulgt af en sundhedsplejerske og en diætist.

I vil, som forældre, gennem forløbet modtage vejledning og hjælp til de udfordringer, der kommer undervejs. Vi lægger vægt på, at behandlingen er baseret på et samarbejde med jer som familie, og at planerne er realistiske.

I bliver som forældre sat grundigt ind i principperne til den første samtale. Vi laver en konkret plan, hvor der sættes rammer for mad, måltider, snacking, motion, skærmtider, søvn mm.

Det er vigtigt, at det er et familieprojekt, hvor hele familien skal ændre til sundere vaner, og det dermed ikke kun er barnet/den unge med overvægt, der skal ændre vaner.

Det er vigtigt at I kommer til aftalerne, også selv om det måske ikke er gået som planlagt. Er I forhindret så sørg for at melde afbud i god tid, så et andet barn kan få glæde af tiden, og I kan få en ny tid.

Hvordan kommer I med?

Kontakt:

Klinik for Sund Vægt
Holmboes Alle 2, 6. sal
8700 Horsens

Gitte Wenneberg (diætist)
Tlf. 23 48 71 94

Lisbeth Kjærulff Heger (sundhedsplejerske)
Tlf. 21 84 93 92

Tager vi ikke telefonen, så må I gerne sende
en sms og vi vil ringe tilbage til jer.

Horsens Kommune
Sundhedsplejen

www.horsens.dk