

Vores tilbud til dig, der er overvægtig

“Holbæk-modellen”





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 ml. 3 og 18 år
- Har BMI over 90% percentilen (spørg læge eller sundhedsplejerske)
- Ønsker at ændre livsstil

Vores tilbud til barnet /den unge

Vi tilbyder hjælp, støtte og vejledning til at stoppe vægtøgning, hvilket på sigt vil betyde, at man bliver slankere, mens man vokser. Hvis du allerede er udvokset, er målet et vægttab.

Hvad kan man forvente?

Vores erfaring er, at mange familier oplever at barnet /den unge kommer i bedre trivsel, får større selvtillid, og generelt et bedre velvære. 7 ud af 10 får et lavere BMI.

Derudover undgås følgesygdomme, der er forbundet med overvægt (diabetes, forhøjet blodtryk og kolesterol).

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.

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

Man vil gennem forløbet modtage vejledning og hjælp til de udfordringer, der kommer undervejs. Vi lægger vægt på at behandlingen er baseret på et samarbejde med gensidig tillid, at planerne er realistiske og gensidigt justeres.

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

Det vigtigste er dog, at I kommer til aftalerne, også selvom 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.

Hvordan kommer I med?

Kontakt:

Klinik for sund vægt
Holmboes Alle 2, 6.sal
8700 Horsens

Gitte Wenneberg
Tlf: 23 48 71 94

Rita Øhlenschlæger
Tlf: 21 33 37 51

Horsens Kommune
Sundhedsplejen

www.horsens.dk