

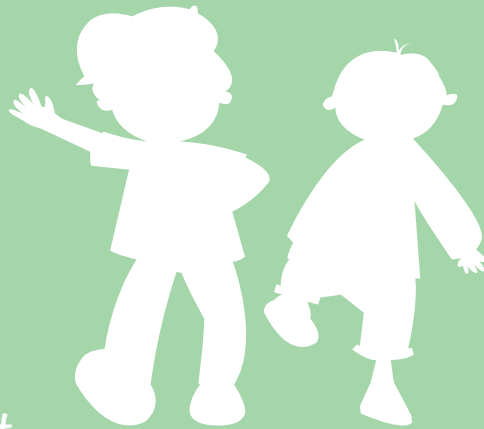
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Hvad kan vi gøre?

I kan få yderligere information ved at kontakte sundhedsplejersken på jeres barns skole eller ved at skrive en mail til vægtklinikkenes sundhedsplejersker:

Marianne Gaardbo
og Lone Andreasen

Mailadresse:
vaegtklinikken@billund.dk



” - Jeg er blevet en helt anden person. Jeg er meget gladere, så det er mega dejligt!”

Citat af barn efter behandlingsforløb

CREAZONE.DK

Faktaboks om Holbæk-modellen

Metoden er udviklet af Jens-Christian Holm, overlæge i pædiatri på Enheden for overvægtige børn og unge ved Holbæk Sygehus.



Erfaringer med at anvende metoden viser, at omkring 80% af de deltagende børn og unge reducerer deres overvægt.

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17



Vægtklinikken

Et tilbud til børn/unge i alderen
3-17 år og deres familier



3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Konsekvens af overvægt

Overvægt kan medføre mange forskellige sygdomme som fx. forstadie til sukkersyge, begyndende forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, belastning af leddene osv. At være overvægtig som barn kan føre til drillerier, social udelukkelse og ensomhed, hvilket kan påvirke barnets/den unges syn på sig selv og dets selvværd.



Et vægttab kan betyde, at barnet/den unge bliver gladere, får mere selvtillid og trives bedre, når det er sammen med andre. At tabe sig kan dog være svært og kræver en indsats af hele familien.

”Statistikkerne fortæller at, ca. hvert 5. barn/ung i Danmark er overvægtig”

Faktaboks om overvægt

Overvægt kan betragtes som en kronisk sygdom på lige fod med sukkersyge og andre kroniske sygdomme. Det vil indebære en varig livsstilsændring at komme overvægten til livs. Vægtklinikken har bl.a. fokus på kost, motion og søvn, der er de vigtigste faktorer i behandlingen af overvægt.



3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Tilbud til familien

Vi laver en **individuel plan** for, hvordan dit barn/den unge og resten af familien kan få mere bevægelse i hverdagen og en sundere kost. Det er godt at begrænse vægtøgningen, imens dit barn/den unge stadig vokser, det gør det nemmere at få BMI til at falde.

- Et forløb i vægtklinikken består af samtaler med en sundhedsplejerske og en diætist.
- Samtalerne varer ca. 1 time.
- I starten vil vi mødes med 6-8 ugers mellemrum og senere med længere interval.
- Et forløb varer mindst 1 år.



Hvem kan deltage?

Børn og unge med forhøjet BMI mellem 3 og 17 år, som er motiveret for at tabe sig. I som forældre deltager sammen med jeres barn/den unge.

Praktiske oplysninger

Vægtklinikken ligger på Grindsted Sygehus med indgang via Solvej ved jordemoderkonsultationen.

