

# **Holbæk-modellen**

**Behandling af overvægtige  
børn og unge**



**Sundhedstjenesten**

## Holbæk-modellen

**Sundhedstjenesten i Egedal Kommune tilbyder nu behandling af overvægtige skolebørn efter Holbæk-modellen.**

### Hvad er Holbæk-modellen?

Holbæk-modellen er et behandlingstilbud som henvender sig til børn med overvægt.

Tilbuddet henvender sig både til barnet og barnets familie.

En vellykket indsats kræver hele familien bakker op.

### Hvem kan deltage

Familier med skolebørn der

- Er overvægtig og ligger over 25 IOTF på BMI kurven jvf. Sundhedsstyrelsen
- Er motiveret for at ændre livsstil
- Kan komme til samtale hos sundhedsplejersken ca. hver 6.- 8. uge

### Sundhedstjenestens tilbud til familien

Vi yder vejledning, støtte og hjælp til at stoppe vægtøgning, hvilket med tiden og højdetilvækst vil betyde, at barnet falder i BMI.

Hvis barnet allerede er udvokset er målet med tiden vægttab.

Resultatet kan være, at barnet trives bedre, bliver gladere og får mere selvtillid.

### Behandlingen

Vores behandling tager udgangspunkt i Holbæk-modellen, der bruges på Enheden for overvægtige børn og unge, Børneafdelingen på Holbæk Sygehus. Det er internationalt den behandlingsmetode, der virker bedst med 8 ud af 10 børn, der taber sig.

Erfaringen viser, at man ikke nødvendigvis ved hvert kontrolbesøg har slanket sig, da det *kan* være en lang proces at ændre vaner.

### Hvad skal I gøre

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

Er I forhindret, så sørg for at melde afbud i god tid, så et andet barn kan få glæde af tiden. Vi er selvfølgelig opmærksomme på, at der kan være perioder med mere eller mindre fremgang, hvilket vi drøfter, når I kommer til samtale.

Der vil være samtaler ca. hver 6. – 8. uge.

### Hvordan kommer I med?

Kontakt den sundhedsplejerske, der er tilknyttet din skole.

Telefonoplysninger findes på Sundhedstjenestens hjemmeside:

<http://www.sundhedstjenesten-egedal.dk> under Vores tilbud.

Holbæk-modellen er en fantastisk mulighed for at lette dit barns liv og skabe fysisk og mental trivsel i jeres familie!

Som forældre til et overvægtigt barn, kan det være svært at se hvor slemt det står til med overvægten.

Er du i tvivl om dit barn er overvægtig, kan I spørge jeres sundhedsplejerske og få en vurdering.

Jo før I griber ind overfor overvægten, jo lettere er det at komme på rette spor, så grib til handling og undersøg, om Holbæk-modellen kunne være noget for jeres barn og familie.