

Holbæk-modellen

Behandling af overvægtige
børn og unge



Sundhedsplejen

Holbæk-modellen

Sundhedsplejen 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

Sundhedsplejens 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 Sundhedsplejens hjemmeside under kontakt.

<https://sundhedsplejen.egedalkommune.dk/raadgivning-til-boernefamilier/skolesundhedspleje/overvaegt/>

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 Holbækmodellen kunne være noget for jeres barn og familie.