



SUNDHEDSPLEJEN

# OVERVÆGTSKLINIK

Et tilbud til overvægtige børn og unge  
samt deres forældre i Thisted Kommune

THISTED KOMMUNE



## Tilbud til overvægtige børn/unge og deres familier

Vejer dit barn for meget og er I motiverede for at ændre livsstil? Så er der hjælp at hente i Sundhedsplejens overvægtsklinik.

Er dit barn mellem 3-16 år og vejer for meget? Så kan vi hjælpe jer. Det er vigtigt at både barnet, men også den øvrige familie er motiveret for at ændre livsstil og parate til at støtte op om barnets vægttab.

### Vores tilbud til jeres familie

Vi tilbyder individuel hjælp, støtte og vejledning for at stoppe barnets vægtøgning, det vil på sigt sige, at målet er, at barnet vil slanke sig mens det vokser.

Vi arbejder, gennem fokus på vægten, med at barnet kommer til at trives bedre socialt, bliver gladere og får større selvtillid. Risikoen for de følgesygdomme, som på sigt kan skabes af overvægt (for eksempel type 2 diabetes, forhøjet blodtryk, fedtlever og forhøjet kolesterol) kan hermed mindskes.

### Behandling

Behandlingen er baseret på "Holbæk-modellen" og er udviklet af overlæge Jens-Christian Holm. Erfaringen viser, at syv ud af ti børn taber sig med metoden.

I vil blandt andet få rådgivning om vægtregulering, kost, spisemønstre og motion.

Overvægtsteamet på klinikken består af to sundhedsplejersker, som er uddannet efter Holbæk-modellen. Vi laver en individuel plan for jeres barn/familie. Omfanget er cirka fire-seks årlige samtaler som foregår på Overvægtsklinikken i Sundhedsplejens lokaler, Ringvej 34, 7700 Thisted. Behandlingen er baseret på et samarbejde med gensidig tillid. Som udgangspunkt deltager barnet og begge forældre.

Der samarbejdes med Aalborg Universitetshospital, Videnscenter for børn og unge med overvægt.

## **Hvad kræver det af jer som familie?**

Det allervigtigste er, at hele familien er indstillet på de nye sunde vaner. Det er også vigtigt, at I kommer til samtalerne og overholder de aftalte tider. Forløbet er ikke tidsbegrænset og det kan fortsætte så længe familien og overvægtsteamet vurderer, at der er behov for det.

## **Klinikkens åbningstid:**

Tirsdage i tidsrummet fra kl. 8:30 til kl. 15:00

## **Hvordan kommer I med?**

I kan selv henvende jer ved at udfylde et ansøgningskemaet, som I finder på Thisted Kommunes hjemmeside: [www.thisted.dk/sundhedsplejen](http://www.thisted.dk/sundhedsplejen) - Overvægtsklinik.

I kan også bede jeres sundhedsplejerske, læge eller eventuel sagsbehandler om at henvise jer til overvægtsklinikken og I vil blive kontaktede af klinikken.

Med venlig hilsen

Annette Møller  
Sundhedsplejerske  
Tlf. 99 17 20 50

Grete Lorenzen  
Sundhedsplejerske  
Tlf. 99 17 20 39