



# Overvægtsklinik for skolebørn i Gladsaxe

Gladsaxe Kommune tilbyder nu behandling af overvægtige skolebørn efter Holbæk-modellen

## Hvem kan deltage

Familier med skolebørn, der

- er overvægtige
- er motiveret for at ændre livsstil
- kan komme til samtale cirka hver 6 - 8 uge

Er du i tvivl, om dit barn er overvægtig, så kan du spørge skolens sundhedsplejerske eller jeres praktiserende læge.

Vores tilbud  
til familien  
(se bagsiden)



## Behandlingen

Vores behandling tager udgangspunkt i Holbæk-modellen, der bruges på Enheden for overvægtige børn og unge på Holbæk sygehus. Det er den metode, der har vist sig at virke bedst, hvor 7 ud af 10 børn taber sig. Erfaringen viser, at man ikke nødvendigvis ved hvert kontrolbesøg har slanket sig, da det kan være en langvarig proces.

I vil få rådgivning omkring vægtregulering, mad, spisemønstre samt motion, og I vil få hjælp og vejledning til de udfordringer og problemer, I står overfor undervejs. Vi lægger vægt på, at planerne er realistiske og løbende justeres.

## Vores tilbud til familien

Vi tilbyder hjælp, støtte og vejledning til at stoppe vægtøgningen. Holbæk-modellen er en god mulighed for at lette børns liv og skabe fysisk og mental trivsel i familien.

Derudover nedsættes risikoen for de følgesygdomme, som på sigt er forbundet med overvægt (for eksempel sukkersyge, forhøjet blodtryk, fedtlever og forhøjet kolesterol).

## Hvad skal I gøre

Det er vigtigt, at hele familien er indstillet på at omlægge usunde vaner. Vi er selvfølgelig opmærksomme på, at der kan være perioder med mere eller mindre fremgang, hvilket vi drøfter, når I kommer til samtale.

Det er vigtigt, at I kommer, og at I overholder de aftalte tider. Er I forhindret, så meld afbud i god tid, så et andet barn kan få glæde af tiden.

## Hvem står for behandlingen

Behandlingen varetages af specialuddannet sundhedsplejerske og diætist og foregår i Forebyggelsescenter, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

## Hvordan kommer I med

Kontakt sundhedsplejerske Charlotte Westh på telefon 51 59 57 78, Sundhedsplejerske Maj-Britt Bockelund på telefon 51 59 57 61 eller sundhedsplejerske Betina Kærager på telefon 61 16 29 26.

Læg eventuelt besked på telefonsvaren, så vil I blive kontaktet.

Gladsaxe Kommune  
Sundhedsplejen  
Mail: sundhed@gladsaxe.dk

