



*"Det er meget bedre at være tynd. Så kan man løbe hurtigere og være mere som de andre. Og så bliver man ikke drillet".
(Citater fra barn i overvægtsklinikken).*



Vidste du ...
at hvert fjerde barn i
Hedensted Kommune er overvægtigt?

OVERVÆGTS- KLINIKKEN

– For overvægtige børn i
alderen 3-18 år og deres familie

Mere information og tilmelding

Kontakt sundhedsplejerske Rikke Christensen
Email: rikke.christensen@hedensted.dk
Telefon: 5118 2682

Læs mere på sundhedsfremmeafdelingens
hjemmeside www.waytogo.dk og følg os på
www.facebook.com/sundhedsfremmehk

Et overvægtigt barn er i risiko for sukkersyge, forhøjet blodtryk, fedtlever og forhøjet kolesterol.

Et vægttab kan betyde, at barnet bliver gladere, får mere selvtillid og trives bedre, når det er sammen med andre. At tabe sig kan dog være svært.

Personalet i overvægtsklinikken tilbyder hjælp. Her får I som familie støtte og vejledning til at stoppe vægtøgning hos barnet, hvilket er med til at stabilisere barnets BMI og reducere det på sigt.

Du kan deltage

Familier med børn i alderen 3-18 år med et BMI over 90 % percentilen for køn og alder kan få et forløb i overvægtsklinikken. Er I i tvivl, om I kan være med, så spørg jeres læge eller sundhedsplejerske.

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

Sådan foregår det

I klinikken får I rådgivning om vægtregulering, spisemønstre, mad- og drikkevarer, spiseforstyrrelser samt motion af en sundhedsplejerske og en kostvejleder. Vi laver en individuel plan og I vil få hjælp og vejledning til de udfordringer, I står overfor undervejs. Vi lægger vægt på, at behandlingen bygger på et samarbejde med gensidig tillid, at planerne er realistiske og løbende justeres.

Er I forhindrede til en aftale i klinikken, så meld afbud i god tid, så et andet barn kan få glæde af tiden.

Overvægtsklinikken er placeret i Sundhedshuset, Ny Skolegade 4, 8723 Løsning.

Tilbuddet er gratis.

Ca. 60 % af de børn, der er i gang med et forløb i overvægtsklinikken, har tabt sig i BMI, fedt og/eller kg. Overvægtsklinikken er et samarbejde mellem Hedensted Kommune og Holbæk Sygehus, hvor overlæge Jens Christian Holm og hans team (kendt fra Generation XL på DR1) har vist enestående resultater med deres direkte metode med konkret rådgivning.

