



TILBUD TIL BØRN OG UNGE FRA 6-16 ÅR MED FAMILIE

VIL DU TABE DIG?



HJÆLP TIL EN SUNDERE LIVSTIL FOR HELE FAMILIEN!

OVERVÆGTSKLINIKKEN

ET TILBUD, DER VIRKER!

Overvægtsklinikken er et godt tilbud til hele familien. Livsstilsændringer virker nemlig bedst og er lettest at gennemføre, når I støtter og er sammen om det.

I tilbuddet får I professionel rådgivning og vejledning om blandt andet vægtregulering, spisemønstre, mad- og drikkevaner samt søvn og motion.

I forløbet møder I en sundhedsplejerske, der har en særlig uddannelse i behandling af overvægt hos børn og unge. Hun er jeres tovholder og hjælper jer hele vejen.

HVORDAN FOREGÅR DET?

Vi mødes hver 6-8 uge. Og tilbuddet kan fortsætte så længe, I har glæde af det.

På hvert møde laver I sammen med sundhedsplejersken en plan for, hvad I skal arbejde med og ændre i hverdagen frem til næste mødegang.

Det er helt normalt, at I undervejs oplever udfordringer. Her står sundhedsplejersken altid klar, når I har brug for det. Også mellem mødegangene.

KAN VI DELTAGE?

Tilbuddet er til alle familier med overvægtige børn og unge i alderen 6-16 år.

HVORDAN TILMELDER VI OS?

Kontakt sundhedsplejersken på jeres barns skole eller jeres egen læge. Derefter bliver I kontaktet direkte af Overvægtsklinikken i jeres lokalområde.

HVOR FOREGÅR DET?

Overvægtsklinikken tilbydes på kommunens tre sundhedscentre i Vordingborg, Stege og Præstø.



VÆGTTAB GIVER GLADERE BØRN

Sundere vaner og et vægttab betyder, at barnet bliver gladere, får mere selvtillid og trives bedre sammen med andre 😊

HVORFOR ER DET VIGTIGT AT GØRE NOGET VED OVERVÆGT?

Mange overvægtige børn har det svært med sig selv og lever med en øget risiko for at udvikle livsstilssygdomme som eksempelvis sukkersyge, forhøjet blodtryk, hjerte/kar-sygdomme m.m.

Overvægtige børn fortæller ofte, at de er udsat for drilleri og mobning.

Overvægtige børn har ofte en opfattelse af, at han/hun selv er skyld i sin overvægt. Udvikling af overvægt kan have mange årsager, men det er aldrig barnets egen skyld. Det er forældrenes ansvar, at barnet lever sundt.

Overvægt er vigtigt at gøre noget ved så tidligt som muligt, da overvægt i barndommen ofte følger med ind i voksenlivet.

VIL DU VIDE MERE?

Du er altid velkommen til at kontakte Sundhedsplejen og høre mere om tilbuddet. Du kan finde jeres sundhedsplejerske på

vordingborg.dk/sundhedsplejen

eller kontakte Overvægtsklinikken direkte her:

Vordingborg
Tlf. 20 60 38 15 / masn@vordingborg.dk

Stege
20 22 08 27 / kats@vordingborg.dk

Præstø
40 55 41 98 / ull@vordingborg.dk

Overvægtsklinikken i Vordingborg Kommune bygger på "Holbæk-modellen", som blandt andet DR1 har sendt udsendelser om.