

Föräldratips

- Låt förändringen ske långsamt. Att gå långsamt fram och ta en liten förändring i taget ger en bättre effekt på lång sikt.
- Ge uppmuntran och positiva kommentarer. Uppmuntra de goda ansträngningarna och den goda vilja som barnet visar. Undvik att kritisera.
- Låt de hälsosamma förändringar ni gör gälla hela familjen för att det skall bli bestående livsstilsförändringar.
- Förändring innebär att vara konsekvent med stor omsorg och kärlek, utan för mycket tjat.
- D-vitamintillskott 10µg per dag från September till April.
- Ha som mål att gå 13 000 steg om dagen.
- Försök hitta motionen i vardagen, ex. cykla/gå till skolan och kompisar. Ta trappor istället för hiss.
- Ha alltid grönsaker hemma. Får ätas i obegränsad mängd.
- Max 3 frukter/dag.
- Undvik att ha frestelser hemma.
- Aldrig trösta, belöna eller mysa med mat.
- Äta endast 1 portion/måltid enligt tallriksmodell för överviktiga



VIKTTEAMET för barn och ungdom Halmstad



Kontaktsjuksköterskor i viktteamet:

Lotta Friberg Thur
Gunilla Gillberg Ek

För kontakt:
035-134100 välj Viktteamet
eller 1177.se

Viktteamet

Viktteamets uppgift är att hjälpa barn och ungdomar med fetma till en hälsosam viktutveckling.

Behandlingen startar med provtagning och ett läkarbesök.

Därefter får familjen komma på regelbundna besök till en sjuksköterska i viktteamet. Behandlingen omfattar livsstilsförändringar som kräver lång tid och mycket övning att genomföra. Arbetet med detta kan påverka omgivningen och omgivningen kan i sin tur göra mycket för att underlätta denna process. Behandlingstiden löper ofta över flera år.

Viktteamet i Halmstad består av:

Läkare

Sjuksköterskor

Dietist

Psykolog

Sjukgymnast

Lekterapeut

Fetma

Fetma är en ärftligt betingad sjukdom som utvecklas om det finns förutsättningar för detta i miljön. Ärftligheten kan vi inte påverka men miljön går att påverka.

Vårt recept kan låta enkelt – bättre kost och ökad fysisk aktivitet, men att få ihop det med vardagen är däremot inte lika lätt!

Aktuell forskning visar att föräldrarnas roll i förändringsarbetet är viktig. Vi erbjuder därför stöd till både föräldrar och barn genom enskilda besök och olika grupp- verksamheter under lång tid.

Läkarbesök

Ni träffar någon av våra läkare på barnkliniken vid ett första besök och sedan vid behov. Läkaren gör en fysisk undersökning och det tas blodprover.

Sjuksköterskebesök

Sjuksköterskan är din fasta kontakt i viktteamet. Familjen får tillsammans med sköterskan möjlighet att reflektera över vad och hur barnet brukar äta, dricka och röra sig och utifrån detta få kost- och motionsråd.

Familjen får information om hälsosamma livsmedel, förslag på bra alternativ, lämpliga portionsstorlekar etc. Vi följer Livsmedelsverkets rekommendationer. www.livsmedelsverket.se

Hos sjuksköterskan har du även möjlighet att diskutera framgångar och problem under vägen. Det kan gälla allt från motivation till kost, motion, psykisk hälsa eller något annat som påverkar barnets livssituation. Vid alla enskilda besök vägs och mäts barnen.

Dietistkonsultation

Vid behov kan dietist hjälpa till med mer specifika kostråd.

BORIS

BORIS står för Barn Obesitas Registret i Sverige. Genom att ni ger oss er tillåtelse att registrera era barn och ungdomars uppgifter i detta register så kan vi utvärdera våra metoder och jämföra våra resultat med andra barnkliniker i Sverige. Detta kan också leda till kontinuerliga förbättringar i vårt arbete för era barn och ungdomar. Det finns möjlighet att förbli anonym i detta register om man så önskar.