

Holbækmodellen

Sundhedsplejens tilbud til overvægtige skoleelever



Kære familie

Formålet med denne pjece er, at informere jer om sundhedsplejens særlige tilbud i Fredensborg Kommune til overvægtige børn og unge.

Sundhedsplejersken tilbyder vejledning og undersøgelse ud fra den model, der kaldes "Holbækmodellen", som er udviklet af overlæge Jens Christian Holm, leder af Enheden for overvægtige børn og unge på Holbæk sygehus.

Det betyder, at I først vil tilbydes en forundersøgelse, hvor vi sammen med jer gennemgår familiens mad- og motionsvaner. Vi undersøger jeres barn (vejer og måler, tager blodtryk og måler talje og hofte). Herefter udarbejder vi sammen en personlig plan over de ting, I skal prøve at gøre anderledes til næste gang. Det kan være nye madvaner og mål for mere aktivitet i hverdagen. Planen bliver skrevet til jer, så I kan få den med hjem.

Derudover udleverer vi også en pjece for de generelle mad- og motionsvaner, vi anbefaler.

Efter forundersøgelsen, vil I blive tilbudt regelmæssige konsultationer hos sundhedsplejersken ca. hver 8-10. uge. Her vil jeres barn eller den unge igen blive undersøgt, og der vil blive fulgt op på planen fra forrige gang.

Vi forventer, at I som forældre følger barnet/den unge til alle konsultationer. At indgå i vores tilbud kræver for de fleste familier store livstilsændringer for hele familien. Derfor er det vigtigt, at jeres barn oplever støtte fra jer som forældre.

