

## Hvad kræver det af jer som familie?

Det vigtigste er, at hele familien er indstillet på at skabe nye sunde vaner. Det er også vigtigt, at I kommer til samtalerne og overholder de aftalte tider. Forløbet er ikke tidsbegrænset og kan fortsætte så længe Sundhedsplejens overvægtsteam vurderer, at der er behov for det.

## Klinikkens åbningstid

Den 1. og 3. torsdag i hver måned, kl. 8.30 – 16.00

## Hvordan kommer I med?

I kan henvende jer hos sundhedsplejersken på jeres barns skole. Kontaktoplysninger på de enkelte sundhedsplejersker findes på Mors.dk.

I kan også kontakte os via nedenstående kontaktoplysninger.

## Kontakt

### Sundhedsplejen

Rådhusstorvet 1K | 7900 | Nykøbing Mors

Telefon 9970 7163 | Mors.dk

# Sundhedsplejens klinik

ET TILBUD OM BEHANDLING AF OVERVÆGT TIL BØRN OG  
UNGE SAMT DERES FORÆLDRE I MORSØ KOMMUNE



**MORS**  
MORS.DK

## Tilbud til børn og unge med overvægt samt deres familier

Er dit barn i skolealderen og vejer for meget? Så er der hjælp at hente i Sundhedsplejens klinik. Det er vigtigt at både barnet og den øvrige familie er motiveret for at ændre livsstil og er parat til at støtte op om barnets vægttab.

### Vores tilbud til jeres familie

Vi tilbyder individuel hjælp, støtte og vejledning for at stoppe barnets vægtøgning. Det vil på sigt sige, at målet er, at barnet vil slanke sig, mens det vokser.

Med fokus på livsstil arbejder vi på, at barnet kommer til at trives bedre socialt, bliver gladere og får større selvtillid.

Vi arbejder også på at mindske risikoen for de følgesygdomme, som på sigt kan skabes af overvægt. Fx type 2 diabetes, forhøjet blodtryk, fedtlever og forhøjet kolesterol.



## Behandling

Behandlingen er baseret på Holbæk-modellen og er udviklet af overlægen Jens-Christian Holm. Metoden er evidensbaseret og mange oplever positive effekter af behandlingen.

I vil blandt andet få rådgivning om vægtregulering, kost, spisemønstre og motion.

Sundhedsplejersken i klinikken er uddannet efter Holbæk-modellen. Hun laver en individuel plan for jeres barn/familie. Et typisk forløb indebærer 4-6 årlige samtaler, som foregår i klinikken på Rådhusstorvet 1K 7900 Nykøbing Mors. (Det Gamle Rådhus)

Behandlingen er baseret på et samarbejde med gensidig tillid. Som udgangspunkt deltager barnet med begge forældre.

Der samarbejdes med Aalborg Universitetshospital, Videncenter for børn og unge med overvægt.



Det Gamle Rådhus på Rådhusstorvet i Nykøbing



Gå venstre om Rådhuset



Indgang til venstre for gavlen