

Foreldreveiledning

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Barn og unge](#), [Folkehelse](#), [Fysisk aktivitet](#), [Kosthold](#)

Date : 31. januar 2018



Målgruppe

Barn og unge

Mål

Minske risiko for sykdomsutvikling hos barn med overvekt

Idé innsendt av

Lenvik

Beskrivelse av idéen

Foreldreveiledning i gruppe for de med barn med overvekt foregår i seks tematimer over to timer per gang. Gruppen har en tverrfaglig tilnærming hvor både lege, fysioterapeut, helsesøster og frisklivssentralen er inne.

Etter utprøving av flere varianter har vi landet på en modell der helsesøstertjenesten står som hovedkontakt og innkaller foreldrene, da det tidligere har vist seg å være en baug for foreldrene å bli henvist videre fra helsesøstrene til friskliv. Vi har timene i helsesøstrenes lokaler, da disse er kjent for foreldrene.

Foreldreveiledningen er delt opp slik:

- Legen har første time som introtime, da dette har vært et ønske fra foreldrene vi har gjennomført grupper med. I introtiden får de en god forståelse av hva som ligger til grunn for denne veiledningen, og hvorfor vi ønsker å hjelpe dem.
- To timer med kosthold – med hjemmeoppgaver (nøkkelhull og endringstrapp), samt ta bilde av handlevogn for egen bevisstgjøring.
- En time fysisk aktivitet som tema – hva er hverdagsaktivitet, når kan noe kalles en aktivitet, hvorfor er det viktig for helsa og psyken?
- En time grensesetting med helsesøstre. «Det er kjærlighet i et «nei» også».
- En time med barna sammen med foreldrene med praktisk matlaging og snakk rundt måltidsrytme, mengde og valg av type mat – hva er sunn mat og hvorfor er det viktig for oss å spise det? Hovedbudskap = vi skal ikke slanke barna, vi skal lære dem å ta sunne og gode valg for å ha en god helse lenge.

Oppfølging fordeles på helsesøstrene og friskliv – friskliv i grupper, helsesøstre en til en.