

# Familieorienteret indsats for børn med overvægt



Her kan du læse, hvad vi kan tilbyde jeres familie, hvis I er bosiddende i Hjørring Kommune og har et barn mellem 6 - 12 år med overvægt.

# Hvad kan vi tilbyde

Vi tilbyder en række samtaler, der tager udgangspunkt i Jeres familie, således at vi sammen arbejder hen mod det mål, at Jeres barn opnår en stabilisering af vægten, samt får viden om sunde valg.

Vi taler om motivation, motion, mad og spisemønstre, samt får en snak om håndtering af de problemer I står overfor.

Vi lægger afgørende vægt på, at samtalen tager udgangspunkt i et samarbejde, hvor vi udarbejder plan for forløbet. Målsætning for indsatsen er, at barnets nuværende vægt forbliver stabil. Det vil på sigt medføre at barnet slanker sig, mens barnet vokser.

Vi tilbyder hjælp og støtte til at ændre familiens vaner. Målet på lang sigt er, at barnet trives socialt, føler glæde og får større selvtillid.

I tilbydes jævnlige samtaler i op til 3 år. Ved samtalerne deltager en sundhedsplejerske hver gang, og på skift deltager en klinisk diætist eller en fysioterapeut. Samtalerne vil foregå i Hjørring Sundhedscenter på Bistrupvej 3, Hjørring



# Vores forventninger til jer

Det er vigtigt , at hele familien tager del i den forandring I skal igennem. Herved hjælper i hinanden på rette vej og støtter Jeres barn.

Er I i tvivl om indsatsens omfang eller har yderligere spørgsmål ,er I velkommen til at kontakte sundhedsplejerske Liselotte Bredal Jensen  
tlf. nr. 41 22 36 24 eller på mail til :  
liselotte.bredal.jensen@hjoerring.dk





Hjørring Kommune

Hjørring Kommune

Springvandspladsen 5

9800 Hjørring

72 33 33 33

[hjoerring@hjoerring.dk](mailto:hjoerring@hjoerring.dk)

[www.hjoerring.dk](http://www.hjoerring.dk)