

# Forløb i 'Videnscenter for børn og unge med overvægt'

Du er blevet tilbudt et forløb i 'Videnscenter for børn og unge med overvægt', som er en del af Børneafdelingen på Aalborg Universitetshospital.

Vi udarbejder et program, der er specielt tilpasset dig og din hverdag. Programmet skal støtte dig og din familie i de livsstilsændringer, der kan stoppe din vægtøgning. Du vil på sigt tabe dig eller stabilisere din vægt, så vægten udligner sig i takt med, at du bliver højere.

## Videnscenter for børn og unge med overvægt

Børneafdelingen på Aalborg Universitetshospital tilbyder forløb til svært overvægtige børn og unge i alderen 0-18 år. Forløbet foregår i et tæt samarbejde mellem dig og dine forældre og centrets tværfaglige team. Teamet består af sygeplejersker, diætister, børnelæger, socialrådgiver og psykolog. I teamet ønsker vi at skabe et trygt og tillidsfuldt rum, hvor I som familie føler jer respekteret og anerkendt.

## FORVENTNINGER TIL DIG OG DINE FORÆLDRE

En forudsætning for, at du oplever vægttab, er, at du og din familie er motiverede og aktivt samarbejder om de planer, vi lægger. Vi lægger planer i fællesskab og aftaler fra gang til gang, hvad I skal arbejde med derhjemme for at overholde planerne.

Du vil få vejledning om kost og spisemønstre, motion og motivation, samt om hvordan I kan gennemføre ændringerne hjemme hos jer.

Du skal derfor altid møde op sammen med én eller begge dine forældre. Ved første samtale anbefaler vi,

at du møder op med begge dine forældre, da I vil få en del information, som er vigtig for det videre forløb.

## DERFOR ER DET VIGTIGT AT GØRE NOGET VED OVERVÆGTEN

Overvægt hos børn og unge fører ofte til dårlig social trivsel. Mange overvægtige børn og unge føler sig ensomme og har svært ved at følge med deres kammerater i leg, sport og fritidsaktiviteter. På længere sigt ved vi, at overvægt kan medføre andre sygdomme (følgesygdomme).

## SÅDAN SER ET TYPISK FORLØB UD

- Første gang undersøger en læge og sygeplejerske dig. Du vil blandt andet blive målt og vejlet, og vil forsøge at afdække, om der er tegn på sygdom, som eventuelt kan bidrage til din overvægt, og som kræver yderligere undersøgelse eller behandling. Undersøgelsen varer cirka 2 timer. I løbet af de 2 timer taler vi også om, om du har været syg tidligere, hvordan du spiser nu, hvordan du motionerer og så videre.
- 2-4 uger senere skal du til samtale med en diætist, der vejleder dig om, hvordan du kan spise anderledes og få sunde madvaner.
- Cirka hver 8. uge herefter skal du til en opfølgningssamtale med din kontaktsygeplejerske eller en diætist.
- Derudover har du en opfølgningssamtale med din kontaktlæge efter behov.
- Hvis vi vurderer, at det er relevant, kan centrets socialrådgiver og/eller psykolog også blive inddraget i dit forløb.

Det er individuelt, hvor længe et forløb varer, men for mange er der tale om et længerevarende forløb, der kan strække sig over flere år.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål til dit kommende besøg eller til dit forløb, er du velkommen til at kontakte vores sygeplejerske. Hvis din henvendelse ikke kan vente, til sygeplejersken kan kontaktes, er du velkommen til at ringe til vores sekretær.



### Kontakt

#### **Videnscenter for børn og unge med overvægt**

Sygeplejerske  
Tlf. 97 66 09 64  
Tirsdag 8.00 – 9.00

Sekretær  
Tlf. 97 66 33 41  
Mandag – fredag 10.00 – 14.00