



SMART *Livsstil*

Sykelig overvekt - barn og unge

**Enhet for fysikalsk medisin og
forebygging (EFF)**

Besøksadresse:
Bispegra 40,
4632 Kristiansand

Telefon: 381 49 300 (08:00 – 15:00)

Vårt tilbud

SMART livsstil er et behandlingstilbud for barn og ungdom opp til 18 år med sykkelig overvekt. Behandlingen er poliklinisk, det vil si uten innleggelse. Vi ønsker å hjelpe til varig endring av levevaner for bedre helse.

Familiens felles oppgave

Å endre vaner er utfordrende og behandlingen er derfor rettet mot hele familien. Før oppstart er det viktig at familien snakker samme om hvordan de kan motivere hverandre til innsatsen som kreves. Det er først og fremst foreldrenes ansvar å følge opp livsstilsendringene som må til. For å oppnå gode resultater må ofte hele familien gjøre endringene sammen.

Mål

Vi ønsker å gi familier kunnskap og forståelse av hvordan sunne levevaner skaper god helse. For mange barn som henvises til oss er målet å «fryse vekta» slik at de «vokser seg smalere». Det vil si at de vokser i høyden samtidig som man unngår vektoppgang. For ungdommer som er utvokst i høyden vil det fornuftig med endringer som medfører vekt nedgang.

Hvem er vi?

Behandlingsteamet består av barnelege, klinisk ernæringsfysiolog/koordinator, fysioterapeut og psykolog. I tillegg baseres oppfølgingen på et nært samarbeid med lokal helsesykepleier og/eller fastlege.

Utredning

Før oppstart gjøres det en grundig medisinsk utredning hos barnelege. Hvis familien er motivert og ønsker å delta i behandlingsopplegget, henvises de videre til tverrfaglig kartleggingsdag.

Kartleggingsdagen består av:

- Oppfølgingsamtale hos barnelege
- Kartlegging av matvaner basert på kostregistrering
- Kartlegging av aktivitetsnivå og 6-min gangtest på tredemølle
- Samtale med psykolog

På bakgrunn av utredningen utarbeides en behandlingsplan med konkrete mål.

Oppfølging

Oppfølgingen på sykehuset skjer ved at familien møter oss om lag hver tredje måned det første året, og hver sjette måned det andre året, med mulighet for individuell tilpasning. Total behandlingstid er to år. Under hele oppfølgingsperioden samarbeider vi med helsesykepleier og/eller fastlege lokalt. Foreldrene har ansvar for å følge opp avtalene som gjøres.

Helsesykepleier kan ha samtaler med barnet og holde kontakt med foreldrene per telefon, eller det kan være fellessamtaler med barnet/ungdommen og foreldrene. For de minste kan det være greit med foreldresamtaler uten barnet tilstede. Noen familier kan ha behov for oppfølging fra andre instanser som familiesenter eller ABUP (Avdeling for barn og unges psykiske helse).

Hva forventes av foreldre og foresatte?

Motivasjon

- Familien tar ansvar for å finne frem til sunne og gode vaner som fungerer i hverdagen.
- Familien snakker sammen om hvordan de kan hjelpe hverandre til å gjøre gode endringer – det er først og fremst foreldrenes ansvar å tilrettelegge for endringer.

Kontakt med helsesykepleier eller fastlege

- Familien tar ansvar for å møte til kontroller hos oss, helsesykepleier eller fastlege.

Deltakelse i oppfølgingen

- Barnet følges av foreldre/foresatte. De som har ansvar for matinnkjøp og matlaging bør være med på konsultasjonene.
- Grunnet begrenset kapasitet og flere pasienter på venteliste, forventes det at familiene prioriterer konsultasjonene. Ved manglende oppmøte to påfølgende avtaler, uten at beskjed er gitt, avsluttes oppfølgingen hos oss.
- Avbestilling eller bytte av timer må skje senest 24 timer før avtalen hos oss, ellers utstedes gebyr i henhold til sykehusets retningslinjer.

trygghet når du trenger det mest