

---

## Unicare Friskvern

### -Livsstilsendring for barn og unge med sykkelig overvekt

---



Tilbudet passer for barn og unge, som sammen med familien ønsker et tverrfaglig, spesialisert behandlingstilbud for hjelp til varig livsstilsendring.

#### Innhold

- Gruppebehandling over 2 år
  - Barna/ungdommen møter hver tirsdag kl 17.30-19.00.
  - Foreldre settes inn i faste foreldregrupper etter alder på barnet/ungdommen. 10 kvelder fordelt på fire perioder (4+2+2+2). Tirsdager kl 17.30-19.00. Datoer for foreldregrupper gis i eget brev.
- Oppfølging av tverrfaglig team bestående av legespesialist, ernæringsfysiolog, psykolog, fysioterapeut og treningspedagoger.
- Individuelle samtaler med fagpersoner fra behandlingsteamet regelmessig gjennom forløpet, med fokus på individuelle mål for familien.
- Kartlegging av spiseadferd, psykisk helse og livskvalitet ved oppstart, etter 1 og 2 år.

Vi kaller behandlingsopplegget ” Frisk Familie”. Dette for å tydeliggjøre at behandlingen ikke bare rettes mot barnet/ungdommen, men at hele familien involveres. Foreldre/foresatte har en særdeles viktig betydning med tanke på å legge til rette for gode vaner, og være en god rollemodell for barnet. Ved at de deltar aktivt i behandlingen ser man ofte en bedre effekt av behandlingen hos barna.

#### Målsetting

- Hensiktsmessige kostholdsendringer for hele familien
- Positive opplevelser med fysisk aktivitet inne og ute
- Økt mestringsfølelse og bedret selvfølelse
- Helsefremmende vektutvikling

Dere skal få erfare, samt forstå, betydningen av et hensiktsmessig kosthold og regelmessig bevegelse. Det legges vekt på tiltak som kan settes inn i familiens hverdag.

#### Oppstart

- Vi har løpende inntak. Oppstart i aktivitet etter utredning hos lege og samtale med kontaktperson og ernæringsfysiolog. Info om oppstart i foreldregruppe gis i samtale ved oppstart.

#### Søknadsprosedyre

Helsesykepleier, fastlege eller legespesialist sender en henvisning til Regional Koordinerende Enhet.

Inntakskriterier: ISO KMI  $\geq 35$ , ISO KMI  $\geq 30$  med tilleggslidelse. Alder: 18 år eller yngre.

[Les mer om henvisning og inntak på hjemmesidene våre her.](#)