

Center for Børn og Unges Sundhed - Kbh.

# Sund vægt

Gratis behandling til familier  
med børn og unge mellem 2 og 16 år,  
som har svær overvægt



# Hjælp til en sundere vægt

**Overvægt og især svær overvægt hos børn helt ned til 2-års alderen kan være sundhedsskadeligt og have stor betydning for barnets sundhed videre i livet.**

**I Sund Vægt kan familier med børn og unge, som har svær overvægt, få hjælp til behandling af overvægten.**

## **Familiesamtaler**

Behandlingen består af op til 8 familiesamtaler, hvor én eller begge forældre deltager sammen med barnet eller den unge. En familiesamtale varer 1-1½ time og ligger cirka hver 3. måned. Ved familiesamtalerne bliver barnet eller den unges helbred undersøgt, og familierne arbejder med, hvad der skal til for, at barnet eller den unge opnår en sund vægt.

## **Er du i tvivl om dit barn har svær overvægt?**

Find BMI-beregner og BMI-kurver på [www.cbusskk.dk/sundvaegt](http://www.cbusskk.dk/sundvaegt).

## **Motion**

Børn og unge i behandling kan starte på vores aldersopdelte motionshold. Vores motionsvejledere laver sjove aktiviteter og lege for de mindste og boldspil, cirkeltræning, styrketræning og konditionstræning for de lidt ældre.

## **Madværksted**

Familier i behandling kan deltage på vores madværksted. På madværkstedet laver vi sund og inspirerende mad, som vi efterfølgende spiser sammen. Familier får vejledning i, hvordan de let kan tilberede ernæringsrigtig, lækker og billig mad. Vi tager hensyn til religion i indkøb af madvarer.

## **Psykologsamtaler**

Børn, unge og familier i behandling kan få samtaler ved en af vores psykologer, hvis vi sammen vurderer, at det vil gavne barnet eller den unges mulighed for at få en sund vægt.

## Hvem møder I?

Familier møder flere medarbejdere fra vores tværfaglige team igennem deres behandling. Teamet består af sundhedsplejersker, sygeplejersker, kost- og motionsvejledere, psykologer og en læge. Alle i teamet har en faglig viden om overvægt og kan hjælpe med individuelle løsninger, der kan skabe en sund vægt.

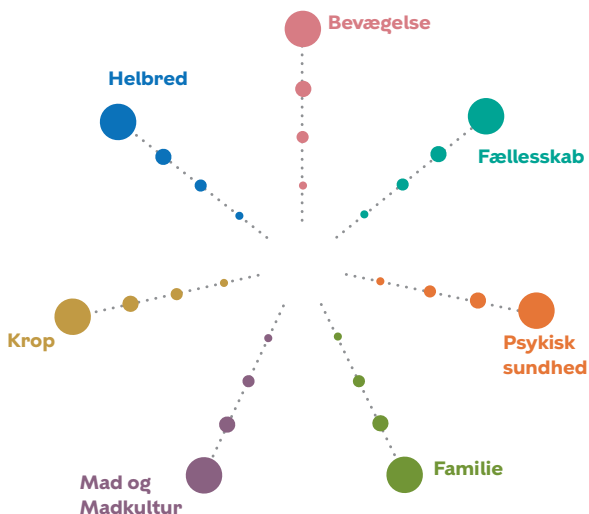
## Henvisning

Barnet eller den unge skal have svær overvægt, være mellem 2-16 år og enten bo, gå i daginstitution eller gå i skole i Københavns Kommune.

Du kan henvise dit barn til behandling ved at ringe til os eller udfylde en henvisningsblanket på [www.cbush.kk.dk/sundvaegt](http://www.cbush.kk.dk/sundvaegt).

Behandlingen er bygget op om en model, der sætter fokus på hele familiens hverdag, da både fysiske, psykiske og sociale forhold hos barnet, den unge og familien har betydning for en sund vægt.

Nogle punkter i modellen fylder mere i nogle familier end i andre, men alle syv punkter er vigtige i behandlingen af svær overvægt.



## Kontakt os

Du er meget velkommen til at kontakte os på telefon eller e-mail for at høre mere om behandlingen og bestille tid. Du kan også læse mere på vores hjemmeside.

## Center for Børn og Unges Sundhed - Kbh

Vesterbrogade 121 1. sal  
1620 København V

82 20 52 40  
sundvaegt@kk.dk  
www.cbus.kk.dk



Find os på FaceBook:  
Center for Børn og  
Unge Sundhed - Kbh

## Svær overvægt

Det er ikke altid nemt at se, om ens barn har svær overvægt. Ofte skal der mindre til, end du tror. Svær overvægt kan være skadeligt for dit barns sundhed både i barndommen og videre ind i voksenlivet. Det er derfor vigtigt, at du reagerer, uanset om du har en mistanke om, at dit barn har svær overvægt eller blot en smule overvægt.

Ring meget gerne til os og hør, om dit barn har brug for behandling.