

# Overvektsteamet

- et tilbud til familier som har barn med  
overvekt



# Overvektsteamet



**Lajla-Merethe Knutsen**

Helsesykepleier

Master i psykisk helse

*Forebyggende helsetjenester*



**Ina Ekker**

Spesialfysioterapeut for barn  
Spesialist i barne- og  
ungdomsfysioterapi MNFF

Masterstudent i Folkehelse, NTNU

*Fysio- og ergoterapitjenesten 0-18 år*  
*Tverrfaglig ressurs*



**Janita Hoel Freili**

Psykolog

*Forebyggende helsetjenester*



# Bakgrunn

- Folkehelseprofil 2017: andelen av overvekt blant 17-åringar var høgere i Tromsø enn ellers i landet
- Overvektsteamet ble etablert i 2018
- Målsetningen: å utvikle og prøve ut tiltak i primærhelsetjenesten til barn og unge med overvekt.



# Målgruppe

- Barn 6–13 år (1.–7. trinn)
- iso-KMI 25 og 30
- Motiverte foresatte
  
- Tar også imot henvendelser utover målgruppen for drøfting/veiledning



# Hovedprinsipper

- Stabilisering av tilvekstkurve gjennom ytre tilrettelegginger
- Ikke fokus på isolert vektnedgang og slanking
- Fokus på små hverdagsendringer
- Stille kjøkkenrevolusjon
- Familiesentrert tilnærming





# Overvektsteamet tilbyr

- Veilednings- og oppfølgingsamtaler med foresatte
- Gruppebaserte foredrag (kosthold, søvn og foreldreveiledning)
- Fysisk aktivitet i grupper med fysioterapeut i basseng





# Målsetninger

## Kortsiktig:

- Barnets psykiske helse
  - barnets trivsel i skole og hjem
  - positivt selvbilde
  - inkludering/vennskap
- Barnets fysiske helse
  - bevegelsesglede - og mestring
  - økt hverdagsaktivitet

## Langsiktig:

- stabilisering av tilvekstkurve i sakte tempo



# Hva har vi erfart?

- Overvekt og fedme hos barn og unge er komplekst og må sees i sammenheng med andre utfordringer familiene står i.
- Tverrfagligheten i teamet gir mer tyngde til å bistå med kompleksiteten.
- Foresatte synes det er utfordrende å snakke med barnet om overvekt.
- I aktivitetsgruppene skapes nye vennskap og sosiale samspill.





# Hvilke etiske prinsipper utfordres?

- Spising og fysisk aktivitet er noe som tilhører privatsfæren
- Foreldrekritikk - foreldre kan føle skyld og skam
- Overvekt oppfattes ofte som et resultat av egne valg
- Barn og unge er i en utfordrende og identitetsdannende fase i livet, sårbar fase
- Fordommer, stigmatisering og diskriminering av personer med overvekt, også blant helsepersonell