

Sundhed i Balance

Sundhedsplejens gratis tilbud til
familier med børn med moderat
overvægt i 0.-5. klasse.



Hjælp til en sund vægt og livsstil

Sundhed i Balance er en tidlig indsats til børn med moderat overvægt i 0.-5. klasse, hvor I sammen med jeres barn kan få støtte til at fastholde en sund livsstil.

Sundhedsplejens tilbud

Tilbuddet består af fire samtaler med en sundhedsplejerske med faglig viden om børns vækst og trivsel. De tre første samtaler ligger med 6-8 uger imellem hver samtale, mens den sidste samtale ligger et halvt år efter tredje samtale.

Sundhedsplejersken tilbyder at komme hjem til jer ved første samtale. Samtalerne i indsatsen tager udgangspunkt i jeres hverdag, og hvordan I som familie kan skabe ændringer. Det er et familietilbud, og forældre skal deltage ved alle samtaler.

Hvem er vi?

Københavns Kommune har lokale Sundhed i Balance Teams bestående af sundhedsplejersker. Sundhedsplejersker er sygeplejersker med en videreuddannelse inden for børns sundhed, trivsel og udvikling.

Alle i teamet har kompetencer og faglig viden om vækst og trivsel til at understøtte jer som familie i at opnå en sund vægt og livsstil. I vil få tilknyttet en sundhedsplejerske fra teamet, som følger jer gennem indsatsen og afholder samtalerne.

Forebyggelse af overvægt og svær overvægt

Det er vigtigt at forebygge overvægt, da overvægt og især svær overvægt kan have betydning for jeres barns sundhed og trivsel senere i livet.

Livsstil grundlægges i barndommen. Ved at sætte ind tidligt er det dermed lettere for jeres barn at fastholde en sund livsstil.

Overvægt blandt børn og unge i skolealderen måles ud fra en køns- og aldersjusteret BMI. Hvis I er i tvivl om jeres barn er moderat overvægtig, kan I kontakte skolens sundhedsplejerske og høre nærmere.



Kontakt os

I er meget velkomne til at kontakte jeres lokale Sundhed i Balance Team eller skolens sundhedsplejerske for at høre mere om tilbuddet.

I kan finde kontaktinformationerne på www.kk.dk/sundhedsplejen