

Overvekt og fedme hos barn og unge

Faggruppe for helsepersonell, 2024.

Ullevål sykehus, OUS

Aud Moen

Helsesykepleier bydel Grünerløkka

Kontaktinformasjon:

- mobil: 477 88 192
- epost: aud.moen@bga.oslo.kommune.no

Maria Lindseth

Helsesykepleier bydel Bjerke

Kontaktinformasjon:

- mobil: 477 88 192
- epost: maria.lindseth@bbj.oslo.kommune.no

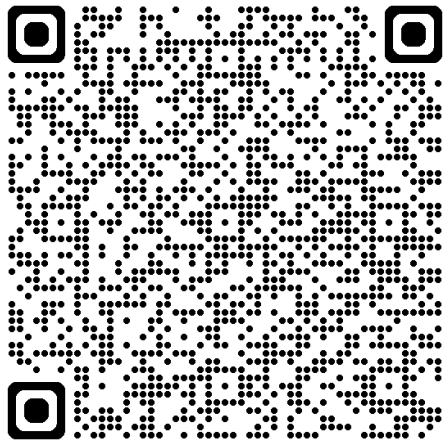


Agenda

- Oppfølging på Overvektspoliklinikken for barn og unge på Ullevål
- Samhandlingsprosjektet
- Hva skal helsesykepleier ha fokus på ved oppfølging av overvekt hos barn og unge
- Samtale med familien
- Kostverktøyet

Informasjon på nettside

- Mye informasjon finnes på nettsiden til Overvektspoliklinikken
 - Henvisning, grupper, PLO-melding, fagdag, presentasjoner mm....



[Overvektspoliklinikken for barn og unge - informasjon til helsepersonell - Oslo universitetssykehus HF](#)

Bli med på faggruppe for helsepersonell

- inviter med kollegaer!

Faggrupper for helsepersonell

- Mandager kl. 11.30–14.30 4–6 ggr per år
- Se nettside for dato:
[Overvektspoliklinikken for barn og unge - Oslo universitetssykehus HF](#)
- Oppmøte: Bygg 95 (Overvektspoliklinikken for barn og unge), bak Barnesenteret, Ullevål sykehus, Kirkeveien 166.
- Påmelding: Maria.lindseth@bbj.oslo.kommune.no



Bli med på konsultasjoner og grupper på Overvektspoliklinikken

- Oppstartsgruppe med sykepleier, sammen med familier
- Kostholdsgruppe med ernæringsfysiolog, sammen med familier
- Konsultasjon sammen med familie som du følger opp
- Hospitering

Ønsker du å delta?

Ta kontakt med Overvektspoliklinikken på telefon eller via PLO-melding.

- Telefon: 23 02 55 50
- PLO-melding: NHN – Adresseregister – Oslo universitetssykehus – Barnehabilitering.

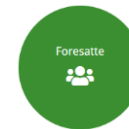
Film fra kostverktøyet

Hva er overvekt?



Kostverktøyet 2024.

Du finner filmen på Kostverktøyet ved å først klikke på 'For familien', deretter velger du 'Foresatte' (grønn ring) og så ser du filmen øverst i bildet.



Filmen finner du også på Youtube.

Youtube: [Hva er overvekt?](#)

Kostverktøyet: [Foresatte](#)

Noen fellestrekk for en god samtale med barn og ungdom om sensitive tema

- Åpne spørsmål
- Å lytte aktivt
- Å lytte ut i barnas tempo
- Å lytte ut barnas tema
- Å tåle litt stillhet – ikke still nytt spørsmål for raskt
- Vis interesse for det barnet forteller
- Vær tydelig

Tips fra psykologspesialist Annette Johannessen-Bakke, Oslo universitetssykehus

Samtaleteknikker

- Barnet: Jeg er tjukkest i klassen?
- Forelder: Å, hva får deg til å si det?
 - Er det noe som har skjedd?
 - Hva tenker du om det?
 - Har du følt det sånn lenge?

VS

- Forelder: nei du er ikke det ... eller... neida, det er du ikke, også er du jo så flink til ... eller «familien vår er litt store»

Tips fra psykologspesialist Annette Johannessen-Bakke, Oslo universitetssykehus

Samtaleteknikk og grensesetting

På Kostverktøyet finner du en fin tekst om foreldrerollen, med konkrete tips til blant annet grensesetting.

kostverktoyet.no/for-familien/foresatte/Foreldrerollen#

Når barnet vil ha mer mat

- Unngå å si: "Nå må du passe på hvor mye du spiser".
- Si heller: "En porsjon er nok til middag, men ta gjerne mer grønnsaker."

Samtaleteknikk og hvordan snakke om kropp med barn

Filmer fra kostverktøyet med psykolog fra Fedmepoliklinikken på St. Olavs hospital.

- kostverktoyet.no/for-familien/foresatte/Filmer

Samtaleteknikker – inspirasjon

- Bra artikkel fra BUFDIR

[Hvordan snakke med barn om kropp og overvekt | Bufdir](#)

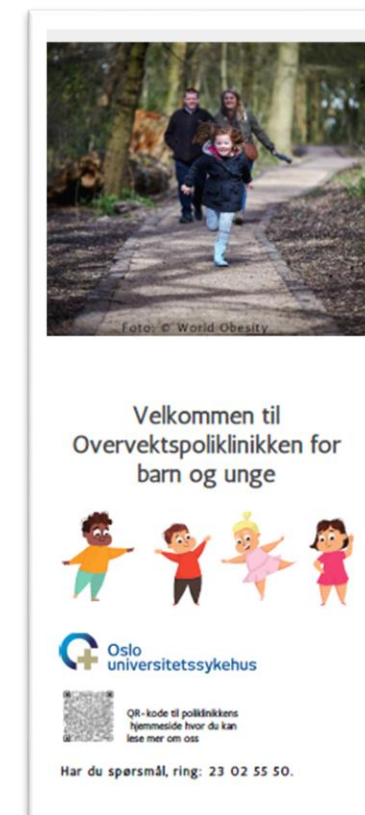


Agenda

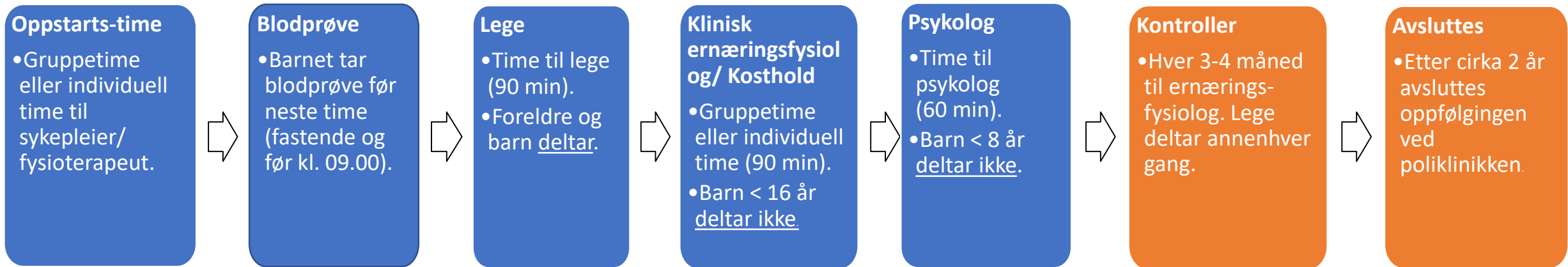
- Overvektspoliklinikken

Om Overvektspoliklinikken

- Se brosjyre om poliklinikken. Kan printes, og deles ut til foreldre
- [Copy of OPBU informasjonsbrosjyre 301122](#)
- Poliklinisk notat sendes til helsesykepleier og fastlege etter hver konsultasjon på sykehuset- sendes til innboksen i CGM.



Tidslinje for oppfølging ved klinikken:



Lokal oppfølging hos helsesykepleier/fastlege/fysioterapeut under hele forløpet

Samtalen med foreldrene

- Innledning
 - Jeg ringer deg fordi jeg har lest epikrisen
 - Jeg ser dere har vært på oppstartgruppe, legesamtale...
 - Dere har samtykket til at jeg kan ringe dere
 - Jeg ønsker å ta en prat med dere
 - *...Har du ca. (minutter) nå eller skal jeg ringe deg opp igjen?*

Tips fra psykologspesialist Annette Johannessen-Bakke, Oslo universitetssykehus

Samtalen med foreldrene

- Hoveddel
 - Begynn gjerne med noe som er positivt/fint med barnet «for en fin jente/gutt du har» (hyggelig, reflektert, oppmerksom, omsorgsfull, trivelig)
 - Som du er kjent med så følger vi også opp dere her i bydelen samtidig...
 - Vi vil støtte dere i de utfordringene dere står i.

 - Vi har ikke fokus på diett eller slanking, men heller på å hjelpe foreldrene/barnet til å gjøre små positive endringer for at kroppen skal ha det bra
 - Hensikten er å stoppe vektoppgangen, ikke slanke.

 - Grunnen til at vi gjør det er fordi at all forskning viser at viser at regelmessig oppfølging er viktig faktor for å lykkes med livsstilsendring.

 - Det er ikke vekten i seg selv vi er opptatt av, men av helsa til NN og at hen har det bra og trives med seg selv
- Tips fra psykologspesialist Annette Johannessen-Bakke, Oslo universitetssykehus

Hva sier man til barnet om man henviser Ullevål?

- Det er viktig at kroppen har det bra for at du skal ha det bra. Nå skal vi snakke med noen som er veldig god på kroppen vår.
- Hele familien skal få hjelp til å finne ut hva vi kan gjøre for at du (+ evt. søsken) skal ha det bra i kroppen, og sørge for at du kan gjøre *alt* det du har lyst til å gjøre med kroppen uten å bli så sliten/få mer energi...
- Vi skal lære litt om hvilken mat vi kan handle og hvilke aktiviteter vi kan finne på.
- Du er ikke syk selv om vi skal på sykehuset. Vi skal lære hvordan vi kan passe på kroppen og være snill mot den, sånn at vi kan være sunne og sterke lenge.
- Det er ikke noe feil med deg og du er perfekt som du er.

Tips fra psykologspesialist Annette Johannessen-Bakke, Oslo universitetssykehus

Henvis til Overvektspoliklinikken – helseesykepleier kan henviser! QR-kode

Henvisningskriterier:

- Overvekt (iso-KMI ≥ 25) med følgetilstand hos barnet/ungdommen
- Fedme (iso-KMI ≥ 30) med arvet og/eller følgetilstand hos barnet/ungdommen
- Alvorlig fedme (iso-KMI ≥ 35)

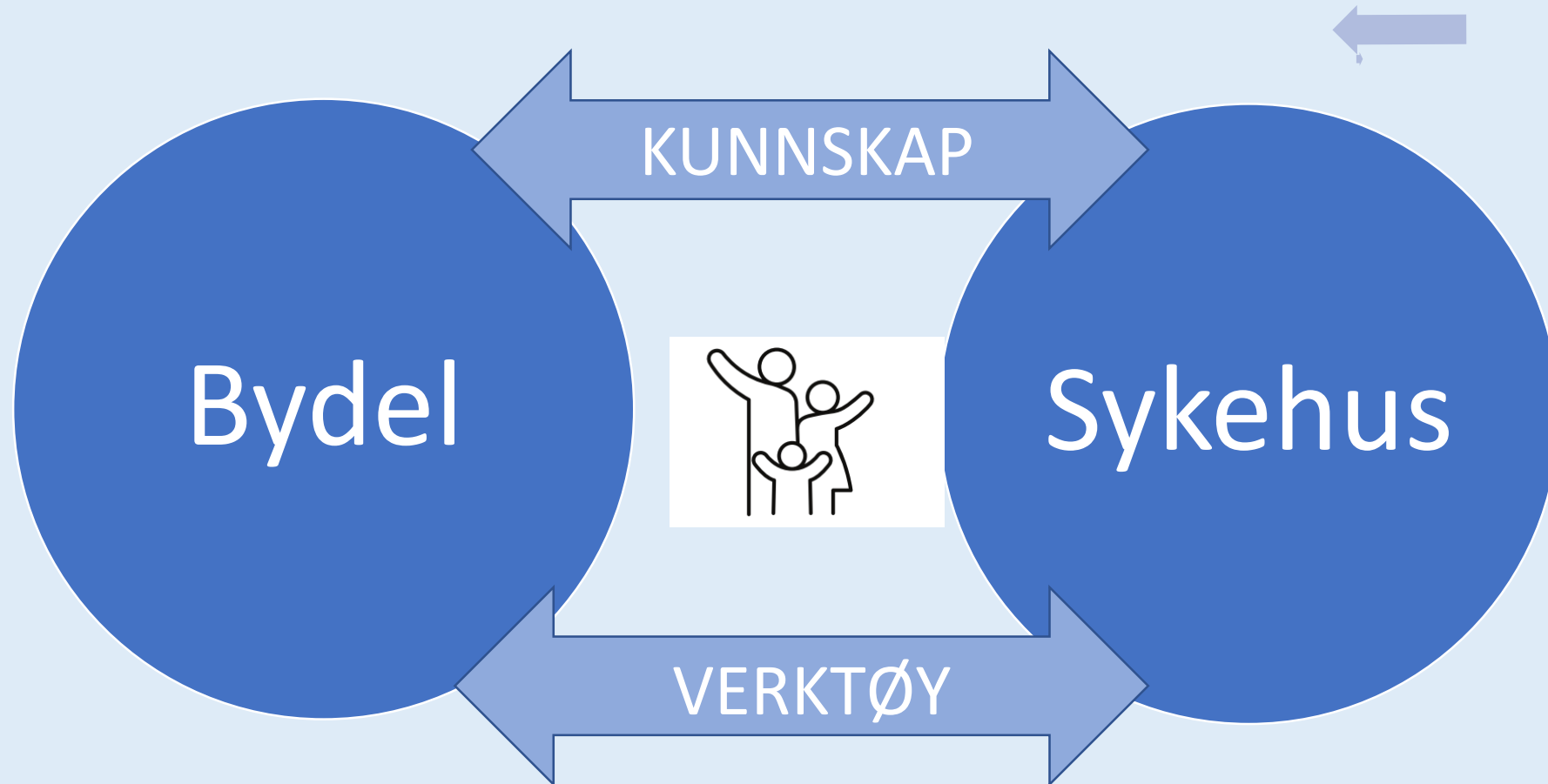
- **Følgetilstander:**
 - Insulinresistens/ redusert glukosetoleranse, diabetes mellitus type 2, hypertensjon, hyperlipidemi/hyperkolesterolemi, fettlever, søvnapné, PCOS.
- **Arvet:**
 - En førstegradsslektning eller flere andregradsslektninger med overnevnte tilstander, tidlig debuterende hjerte- og karsykdom (debut: < 55 år menn, < 65 år kvinner) eller fedmeoperasjon.

[Overvektspoliklinikken for barn og unge - informasjon til helsepersonell - Oslo universitetssykehus HF](#)

Agenda

- Overvektspoliklinikken
- **Samhandlingsprosjektet**

Samhandling mellom bydel og sykehus



Samhandling mellom bydel og sykehus

Videomøter (samhandlingsmøter)

- Digitalt møte hvor fast helsesykepleier og barnelege/psykolog/ernæringsfysiolog fra Overvektspoliklinikken samtaler om oppfølging av en familie
- Familien deltar ikke – men får informasjon, og må samtykke
- Helsesykepleier må selv kontakte Overvektspoliklinikken for å be om videomøte
- Verdifullt spesielt ved komplekse saker



Samhandling mellom bydel og sykehus

Ønsker at Overvektspoliklinikken og bydel snakker mer sammen

- Overvektspoliklinikken sender kopi av notat til bydel
- Helsesykepleier send PLO-melding til OUS etter hver samtale. Kan også sende spørsmål.



PLO-melding

- PLO-melding sendes:
 - NHN – Adresseregister – Oslo universitetssykehus – Barnehabilitering



Agenda

- Oppfølging på Overvektspoliklinikken for barn og unge på Ullevål
- Samhandlingsprosjektet
- **Hva skal helsesykepleier ha fokus på ved oppfølging av overvekt hos barn og unge?**

Helsesykepleiers «oppgaver»

1. Anbefaler oppfølging hos helsesykepleier hver 6-8 uke

- Fokus på: motivasjon
- Send PLO- melding etter hver kontakt med familien, også om familien ikke møter.

2. Følg opp behandlingsmål fra Overvektspoliklinikken

- Behandlingsmål står nederst i det polikliniske notatet.
- Ta kontakt med Overvektspoliklinikken om du ikke har mottatt notat (epikrise / poliklinisk notat).

3. Aktivitet

- Fint om hlspl kan hjelpe foresatte til å få satt i gang med en aktivitet
 - Prioriter hverdagsaktivitet (f.eks. gå til skolen tirsdag og torsdag)
 - En fast aktivitet i uken som er gøy (familietur til «skøytebanen» på lørdager, låne skøyter på BUA)



Oppsummering av prosedyre for samhandling og oppfølging i bydel

- [Overvektspoliklinikken for barn og unge - informasjon til helsepersonell - Oslo universitetssykehus HF](#)
- Det er utarbeidet prosedyre for samhandling mellom primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten i oppfølging av barn og unge med overvekt/fedme. Under finner du anbefalingene i prosedyren:
- Selv om familien følges ved Overvektspoliklinikken er det viktig og nødvendig med oppfølging i bydel. Helseesykepleier har en nøkkelrolle for å få til en god oppfølging av familier med overvekt eller fedme. Fastlegen har det medisinskfaglige ansvaret, og det skal tilstrebes å involvere hen i oppfølgingen av familien.
- Overvektspoliklinikken sender poliklinisk notat til helseesykepleier og fastlege etter hver konsultasjon. Psykolog tilstreber å ringe alle helseesykepleiere som har familier på poliklinikken. Dersom du følger en familie som får oppfølging på poliklinikken og ikke har hørt fra oss, ta kontakt.
- Generelt anbefaler vi samtale hos helseesykepleier/fastlege hver 6.-8. uke, og vi oppfordrer til dialog mellom fastlege og helseesykepleier for å avklare oppfølgingen.
- Samtalen hos helseesykepleier/fastlege i bydel::
 - Ta utgangspunkt i notat fra Overvektspoliklinikken, hvor det gis råd om helsemessige forhold – som kosthold, aktivitet, vektmåling og oppfølging generelt. Behandlingsmål er formulert av lege i samråd med familien. Dersom du har innspill til behandlingsmål eller veiing, ta gjerne kontakt med Overvektspoliklinikken (PLO-melding).
 - Møtet med helseesykepleier er en viktig arena hvor foresatte/barnet kan stille spørsmål, dele frustrasjon og utfordringer. Det er viktig å minne foreldrene på at dette er et familieprosjekt. Dette er ikke noe barnet/ungdommen skal stå i alene.
 - Hver familie og sak er unik. Vurder om det er mest nyttig å ha samtale med foreldre og barn sammen eller foreldre alene. Bruk gjerne åpne og utforskende spørsmål eller Motiverende Intervju (se tips til podcast under). Husk at tillit og relasjon er avgjørende for å få til endring.
 - For inspirasjon til samtale anbefales artikkel fra bufdir: 'Hvordan snakke med barn om kropp og overvekt' (se lenke under tips og råd)
 - Ha fokus på veiledning av fysisk aktivitet. Følg også opp behandlingsmål fra Overvektspoliklinikken.
- Send PLO-melding (kopi av journalnotat eller kort oppsummering) til OUS etter hver samtale. Spørsmål kan også sendes via PLO-melding. PLO-melding sendes Oslo universitetssykehus, 'Barnehabiliteringen'. Legg til lenke: PLO-melding til Overvektspoliklinikken Brukerveiledning 04.2023.
- Kontakt Overvektspoliklinikken om du ønsker video-/samarbeidsmøte eller om du ikke mottar poliklinisk notat.
 - Telefon: 23025550
- Samtykke til deling av informasjon: OUS har samtykke til å dele informasjon med førstelinjetjenesten. Samtykke til samarbeid innhentes også i førstelinjetjenesten

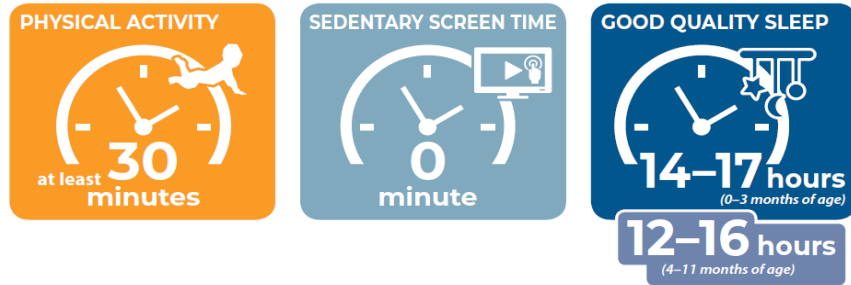


WHO anbefaling av fysisk aktivitet:

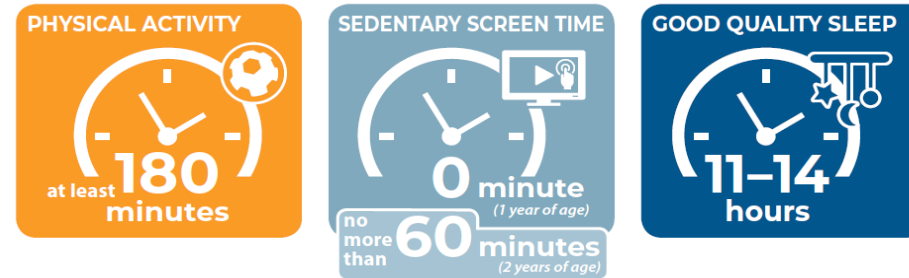
Se også Helsedirektoratet for anbefalinger om fysisk aktivitet:

[Barn og unge – generelle råd - Helsedirektoratet](#)

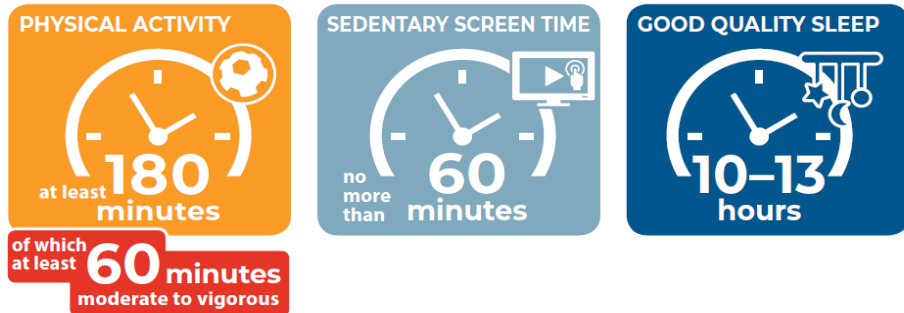
Barn under 1 år:



Barn 1-2 år:



Barn mellom 3-4 år:



Barn mellom 5-17 år:



[WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance](#)

Tips til foreldre om fysisk aktivitet



Aktivitetsbingo SOMMER

ØVELSE

- Klarer du å få BINGO/fem på rad i løpet av en uke?
- Utfordre gjerne foreldre og søsken til å delta
- Lag gjerne din egen bingo med dine favorittaktiviteter

Gå på en topp	Husarbeid inne	Bade	Sykle	Valgfri aktivitet*
Valgfri aktivitet*	Hoppe paradis	Valgfri aktivitet*	Hoppe på trampoline	Husarbeid utendørs
Fisketur	Gå i stedet for å kjøre buss/bil	Husarbeid inne	Valgfri aktivitet*	Vannkrig
Husarbeid utendørs	Sykle	Gå i stedet for å kjøre buss/bil	Valgfri aktivitet*	Boksen går
Pokemon Go/ Geocatching	Gå i stedet for å kjøre buss/bil	Hoppe på trampoline	Valgfri aktivitet*	Husarbeid inne
Sykle	Hoppe på trampoline	Husarbeid utendørs	Valgfri aktivitet*	Balls spill (for badminton)
Valgfri aktivitet*	Husarbeid inne	Lekke med en venn/søsken	Plukke blomster	Sykle
Gå på tur et nytt sted	Gå i stedet for å kjøre buss/bil	Husarbeid utendørs	Valgfri aktivitet*	Sykle



Stolpejakt.no
Kostverktøyet

- Gjør det gøy!
- La barna velge aktiviteter som får dem til å føle seg bra
- Ikke vurder fysiske evner ut fra form/størrelse/ utseende
- Unngå å snakke om nederlag i sport
- Ikke snakke om trening for vekttap eller å endre utseende
- Rollemodell!
- Gratis aktiviteter
 - Stolpejakt, Bua, DNT-aktiviteter,
 - Pokemon-jakt, Frisbe-golf,
 - Aktivitetsbingo (Kostverktøyet)
 - kostverktoyet.no/for-familien/lærmer/Aktivitet#

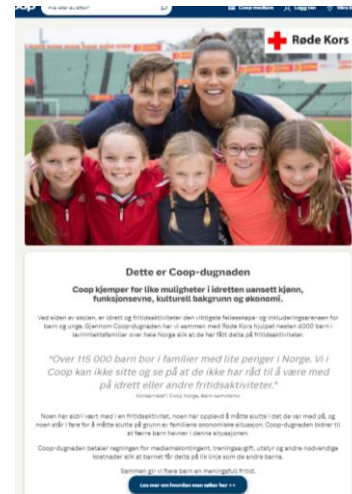


Aktivitet Søk støtte til kontingent og utstyr

Aktivitetsguiden i Oslo kan hjelpe familien med å finne en aktivitet ([Aktivitetsguiden - Idrettsglede for alle](#)).



Coop dugnaden: Røde Kors gir støtte via Coop-dugnaden, opptil 10.000kr ([Støtte til fritidsaktiviteter - Røde Kors \(rodekors.no\)](#))



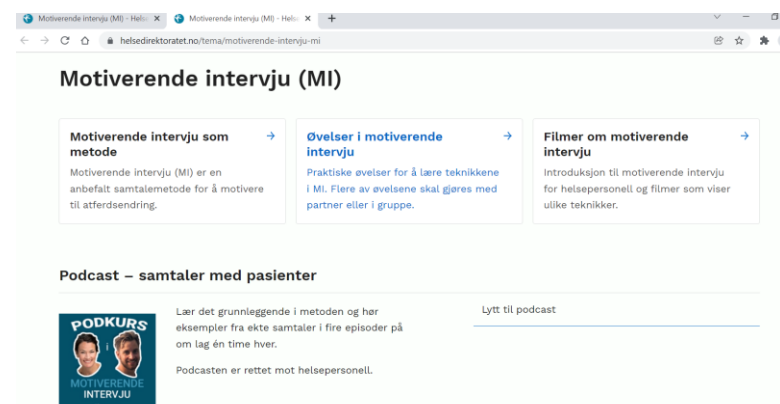
BUA Lån utstyr til sport, lek og friluftsliv helt gratis i én uke. [Slik låner du utstyr | BUA](#)

Skjermdump fra Aktivitetsguiden, Røde Kors og Bua.



Motiverende intervju

- Bra podkast om MI fra Helsedirektoratet
 - [Motiverende intervju \(MI\) – Helsedirektoratet](#)
- KoRus tilbyr gratis opplæring, veiledning og vedlikehold i motiverende samtale
 - [Motiverende samtale/Motiverende intervju \(MI\) | KORUS](#)



Kostverktøyet

for inspirasjon til
samtalesen
kostverktøyet
* Søk på
samtaleverktøyet



[Samtaleverktøyet](#)

Skjermdump Kostverktøyet

HEI- Et spill om følelser, tanker og situasjoner

- Nye kort om kropp og selvfølelse kom i 2023.
- Bra hjelpemiddel til samtale.



Bilder hentet fra ARK.no

Kostverktøyet


Mye bra om kosthold på kostverktøyet.

[Mat og måltider](#)

☰ Meny

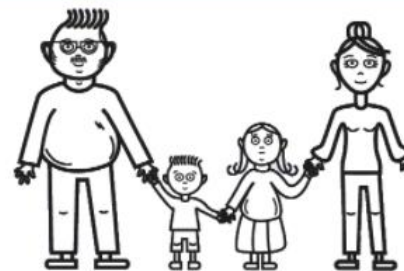
 Kostverktøyet

Søk 🔍



Kostverktøyet er utviklet spesielt for familier som har behov for hjelp til å endre levevaner.

Et riktig sammensatt kosthold er viktig for god helse, og nødvendig for både forebygging og behandling av barn og unge med overvekt og fedme.



For familien

Denne delen av verktøyet er laget for å hjelpe familier med å få gode vaner, som vil bidra til en god helse for alle. >

For helsepersonell

Lær hvordan du som helsepersonell kan hjelpe familier som har behov for å endre levevaner på best mulig måte. >

Bilde hentet fra kostverktoyet.no

Dagsmeny

Kostverktøyet, kostverktoyet.no/for-familien/mat-og-maltider/Kostplaner

Dagsmenyer fra andre land

Dagsmenyer med middag fra Sør-Asia

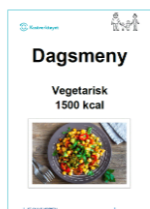


TRYKK HER for forslag til påleggvalg

Utarbeidet av kliniske ernæringsfysiologers faggruppe for ernæring ved barnefedme.

Dagsmeny vegetarisk kosthold

Dagsmeny uten kjøtt og fisk, inneholder meieriprodukter og egg



Tips til voksne med overvekt



Dagsmenyene er veiledende og kaloribehov kan avvike da kaloribehov har samm

Dagsmenyer uten aldersinndeling



Dagsmenyene brukes som et utgangspunkt
Justeres ut i fra videre vektutvikling, gjerne i
samarbeid med klinisk ernæringsfysiolog
Drikk gjerne mer vann og spis mer grønnsaker
enn det som står

Det er også mulig å flytte om på måltidene
Det kan i tillegg spises kosemat tilsvarende 400
kcal/uke

Husk at det er viktig å spise sakte og tygge maten
godt

Foreldre må hjelpe til med å begrense mengden
De fleste barn vil etterhvert lære å kjenne metthets
bedre

Noen barn kan ikke stole på metthetsfølelsen, og
må lære seg hvor mye kroppen trenger

Bilder hentet fra kostverktoyet.no

Bildebank

Kostverktøyet, [Bildebank](#)

☰ Meny



Søk 🔍

For familien > Hverdagstips > Bildebank

Bildebank

Bildene eies av Regionalt senter for fedmeforskning og innovasjon.

- Vis alle Brødmåltid Drikke Energirike matvarer Frukt og grønt Melkeprodukter Mellommåltider Middagsmat Pålegg
- Sammenligningsbilde

Søk i bildebanken 🔍



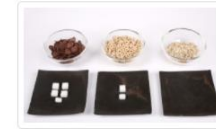
En stor porsjon chips inneholder like mye energi som 4,5 skiver grovt brød med magert pålegg.



En liten croissant tilsvarer energinnholdet i to grove brødskiver.



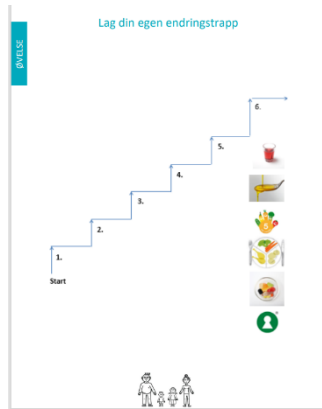
En donut tilsvarer energinnholdet i to grove brødskiver.



Sukkerinnhold i tre ulike frokostblandinger.

Bilder hentet fra kostverktøyet.no

Endringstrappen



Kostverktøyet.
[Endringstrappen.pdf](#)



1. Velg nøkkelhullsmerkede matvarer

Start



2. Maks 100 gram godteri og snacks i uken



3. Mindre porsjoner

4. Mer frukt, grønnsaker og bær



5. Regelmessige måltider



Varig endring av levevaner

Bilder hentet fra kostverktøyet.no

Kosemat

Kostverktøyet, kostverktoyet.no/kosthold/type-mat/Kosemat

Inntil 100 g smågodt er passe mengde:



eller



For de som ønsker både søtt og snacks anbefales følgende:



eller



Multipla tinn

Bilde hentet fra kostverktoyet.no

Brev til besteforeldre

Kostverktøyet, [Brev til besteforeldre.pdf](#)

Kjære besteforeldre ♥

Besteforeldre er ofte både en ressurs i en familie og ikke minst viktige personer i et barns liv. Målet med dette brevet er å gi besteforeldre en økt forståelse for hvorfor og hvordan dere kan bidra til å hjelpe barn med overvekt på en best mulig måte.



Hvorfor endre levevaner?

Vi vet i dag at de fleste barn ikke vil vokse av seg en overvekt, og at barn som utvikler alvorlig fedme oftere er utsatt for mobbing, dropper ut av skolen, har flere psykiske vansker og står i fare for å utvikle livsstilssykdommer senere i livet. Det er derfor mange gode grunner til å ta grep tidlig, for å sikre at barn med overvekt får en best mulig helse.

Barn finnes i alle fasonger, og det viktigste for barn med overvekt er at de har en god helse og en kropp som de kan bruke til det de ønsker.

Hvilke endringer må til?

For barn med overvekt er nok søvn og fysisk aktivitet, et riktig sammensatt kosthold, et positivt selvbilde og venner viktig for god helse og et godt liv. Endring av matvaner blir ofte sett på som den aller viktigste endringen man kan gjøre for å forhindre at et barns overvekt øker ytterligere.

For mange besteforeldre er mat og måltider en mulighet for å vise omsorg og «å skjemme bort barna med noe godt». De begrensningene som er nødvendige for barn med overvekt kan ofte komme i konflikt med dette. Barn med overvekt trenger ofte hjelp av både foreldre og besteforeldre med å regulere matinntaket, for å unngå at kroppen blir så stor at den blir til et hinder i lek og det sosiale.

Det anbefales at foreldre sammen med besteforeldre avklarer hvordan man best kan hjelpe barnet, f.eks. gjennom åpen dialog om hva barnet kan spise og hva det har spist.

Dette bør skje når barnet ikke er tilstede.

Begrensning av matinntak hos barn med overvekt må gjøres på en ivaretagende måte



 Kostverktøyet



Bilder hentet fra kostverktoyet.no

Takk for oppmerksomheten!