

## Generell informasjon

Overvekt og fedme er blitt en stor utfordring for folkehelsen både lokalt og nasjonalt.

Bakgrunnen for etablering av dette tilbudet, er den økende andel overvektige barn og unge de siste årene. Rana og Helse-Nord ligger godt over landsgjennomsnittet ut fra målinger i barnevekststudiet (fhi.no)

Det er viktig at arbeid med overvektige barn sees i et familieperspektiv. Barn er avhengig av voksne som kan veilede og være gode rollemodeller. Det er også viktig å finne en sunn balanse for sin kropp.



## Videre oppfølging etter kurset

### Samtale og veiledning

Etter foreldrekurset er ferdig, vil dere bli kalt inn til oppfølgingssamtale hos helsesøster ved skolen barnet går på. Videre plan for oppfølging lages i fellesskap ut fra behov og ønske.

### Trening:

I kursperioden er det trening to ganger i uken i regi av fysioterapeut. Fysioterapeutene vil også bidra i veiledning av egentrening under kursperioden. Egentrening vil være en viktig del av endringsarbeidet, som krever innsats fra både foreldre og barn.

### Avslutning:

Dere vil få invitasjon til en samling for evaluering, erfaringsutveksling og sosialt treff.

### Hva forventes av dere som deltar:

At både foreldre og barn møter og er motivert til kursdager og treninger.



**Kropp i balanse  
- en helsefremmende  
hverdag**



**Kurstilbud for barn med  
overvekt og deres foreldre**

## Kurstilbud

Kurset er et lavterskeltilbud for overvektige barn og deres foreldre, som ønsker og er motivert til å gjøre noe med situasjonen.

### Hvem kan delta/målgruppe

Overvektige barn i alderen 8-12 år og deres foreldre.

### Kursansvarlig

Kurstilbudet er et samarbeid mellom Helsestasjonslege, skolehelsetjenesten, fysioterapeuter i kommunen, samt psykolog ved behov.

### Påmelding

Ta kontakt med helsesøster på skolen barnet ditt går på for nærmere informasjon om kurset, og for registrering om dere er interessert.



## Kurset er 2-delt:

**Barnet tilbys:** Trening m/undervisning av fysioterapeut

**Foreldre tilbys:** kursdager med veiledning/informasjon

Før oppstart, vil alle barn som skal delta, få time til helsestasjonslege for en generell helsesjekk.



## Trening for barna

### Oppfølging av fysioterapeut

2 treninger per uke i 24 uker

Treningene vil i hovedsak foregå innendørs, men enkelte økter vil være utendørs.

6 av øktene skal minimum en av foreldrene delta på. Dette er obligatorisk.

Treningene vil foregå mandager og onsdager.

## Kursdager for foreldre

**Kurset består av 6 kursdager + felles avslutning.**

**Avslutning** vil bli gjennomført ca. 1 år etter kursoppstart.

### Når:

Annenhver torsdag (3 dager før jul og 3 dager etter jul)

### Varighet:

2 timer per kursdag - kl. 13.30–15.30

### Hvor:

Helsestasjonen, l.etg. møterom "Utsikten"  
Adr. Midtre gate 4, (vis a vis politistasjonen)

**Vi kan ordne med bekreftelse for deltagelse ift. arbeidsgiver om ønskelig**

