

Metodbok för Elevhälsans medicinska insatser (EMI)

Övervikt och fetma

Fetma Övervikt 2019-02-26 EMI

Hur skolsköterskan arbetar kring övervikt/fetma:

Uppmärksamma övervikt tidigt/vid hälsobesök – skicka inte hem tillväxtkurva och kommentarer (känslig information) med barnet. Ring vårdnadshavare erbjud tid till ett möte.

Vid ett första möte är det viktigt att vårdnadshavare är med, där läggs en plan upp hur vi tillsammans går vidare.

Familjen/vårdnadshavare måste involveras, de kan skapa förändring och skapa rutiner.

Det måste vara ett samarbete då vårdnadshavaren är den som oftast handlar och lagar maten hemma.

Uppföljning; samtal och återkoppling med vårdnadshavare.

Vi ska inte bara väga/mäta kontroller med eleven utan uppföljning.

Uppföljning bör sker med eleven och vårdnadshavare. Ge om möjligt tid ex före/efter skolstart.

Hur vi framför budskapet och vad vi säger spelar stor betydelse.

MI-metodik i samtalet är ofta framgångsrikt. Att vi nämner risk för ohälsa,

positiva goda exempel presenteras. Prata om längd, inte vikt med barn i unga år.

Belysa genetik, "allergi" mot kalorier, prata om socker i juice och yoghurt, läsk och godis.

Presentera Tallriksmodellen; barnen kan rita själva och reflektera.

Samtal om vardagsmotion/fysisk aktivitet och dess viktiga betydelse för hälsan.

Ge vårdnadshavare stöd, erbjuda remiss till dietist/ BUMM fetma,

FAR på recept, skolläkarbesök, viktskolan Nacka Rehab. Tag ev hjälp av material från Brännpunkten.