

LEK - livsstilsendringkurs er et samarbeidsprosjekt mellom Helsestasjonstjenesten, Fysio – og ergoterapi-tjenesten og kommuneoverlegen i Sandnes kommune.

HVEM

Oppfølgingen er et tilbud til barn i alderen 5 – 9 år og deres familier. Vi er 3 helsesøstre og 2 fysioterapeuter som jobber i dette prosjektet.

HVA

Barna som deltar i dette prosjektet får trening med fysioterapeutene 1-2 ganger i uken det første året. Vi vil også foreta ulike tester og målinger av barna ved oppstart, underveis og avslutningsvis for å måle effekt av tiltak.

Foreldrene følges opp med motiverende og støttende samtaler. Oppfølgingen vil variere etter familiens behov. Hver familie får en kontaktperson som de har samtaler med, enten en helsesøster eller en fysioterapeut.

TEMATREFF

Foreldrene inviteres til 4 tematreff i startfasen av prosjektet. Temaene er **motivasjon, fysisk aktivitet, kosthold og matlaging**.

HVOR OG NÅR

Trening foregår på dagtid på Varatun Helsebad og i gymsal.

Foreldresamtalene holdes på ulike steder avhengig av hvem som er kontaktperson.

OPPSTART

Ny gruppe startes opp hver høst, deltakelse koster kr 250,- pr år pr familie.

DELTAKELSE

Søknad om deltakelse i prosjektet sendes til:

Fysio - og ergoterapitjenesten for barn
Postboks 583
4306 SANDNES

For mer informasjon kontakt:
Elisabeth Dønnestad, tlf 51 97 53 71 eller 90 74 05 22
E-post: elisabeth.donnestad@sandnes.kommune.no

ROMSLIG
MODIG
SUNN

Sandnes
- i sentrum for
framtiden

aka/foto: Rainer Dittrich, Gettyimages



Sandnes kommune
www.sandnes.kommune.no

Rev 1: Mai 2010

LEK - livsstilsendringkurs

Tverrfaglig oppfølging av barn
med overvektsproblematikk



SANDNES KOMMUNE