

Spørsmål?

Ta gjerne kontakt med
helsesøster Gerd Marit Sandhei eller
Svanhild Lien Sandnes for nærmere
informasjon: tlf. 751 46670.

E-post: gerd.marit.sandhei@rana.kommune.no
svanhild.lien.sandnes@rana.kommune.no

Eller kontakt lærings- og mestrings-
senteret i sykehuset

Tlf. 751 25718.

tove.lill.falstad@helgelandssykehuset.no

www.helgelandssykehuset.no

www.helse-nord.no

Mestringskurs

Barn i likevekt



Foto: Rolf-Ørjan Høgset

For familier som har barn med overvekt,
og som trenger hjelp til livsstilsendringer

MER AKTIV—SAMMEN

Lærings- og mestrings-senteret
Helgelandssykehuset Mo i Rana

Et mestringstilbud for familier som har barn med overvekt.

Deltakerne er familier med barn i alderen 9—12 år som har overvekt av en slik karakter at det hemmer fysisk utfoldelse og motorikk, eller selvbilde og livsutfoldelse. Det må oppleves som et problem for barnet.

Målsetning

Vi vil arbeide for at barna får kjenne glede ved å være i aktivitet, knytte nye positive kontakter med andre familier, erfare god "lagånd", og utvikle et positivt syn på seg selv.

Kurs – innhold / tema

- Kosthold i hverdagen
- Å finne aktiviteter som passer for den enkelte
- Livsstilsendringer
- Medisinsk informasjon
- Forelderrollen

Tilbudet er utviklet gjennom et samarbeid mellom Rana Kommune, Helgelandssykehuset Mo i Rana og erfarne foreldre. Ressurspersoner i kurset er bl.a. klinisk ernæringsfysiolog, barnepsykiater, fysioterapeuter, allmennlege, helsesøster og foreldrerepresentant.



Kostnader:

Kursavgift ca. kr. 2300,- (med forbehold. Små justeringer kan bli aktuelt). Inkluderer egenandel til fysioterapeut, eksterne instruktører og kursmateriell.

Kursets form

Tilbudet starter med en informasjonskveld for foreldrene på Helsestasjonen i Rana. Videre arrangeres det et dagskurs for foreldre på Helgelandssykehuset. Deretter følges foreldrene opp med temakvelder på Helsestasjonen både våren og høsten 2010 med ca 14.dagers intervall.

Barna deltar i treningsgruppe hos fysioterapeuter med ukentlig trening 1 time pr. uke. Mest sannsynlig tirsdager kl. 15.00—16.00 med oppmøte ved Ranahallen.

Det vektlegges variert trening både ute og inne. Bevegelsesglede og mestring står sentralt, og hensikten er å få en bred introduksjon til ulike aktiviteter og sport. Foreldrene blir inkludert i treninga, og det er viktig at foreldrene deltar aktivt i gruppa, særlig på turer og uteaktiviteter. Helsesøster deltar også på deler av treninga.

Varighet

Tilbudet starter opp høsten 2010 (september), og følges videre opp i løpet av skoleåret. Konkret program med datoer bekjentgjøres etter innkalling til kursstart.

Sted

Informasjonsmøter / temakvelder—Mo Helsestasjon, Rana
Dagskurs— Helgelandssykehuset Mo i Rana
Treningsgruppe—Ranahallen, Mo i Rana

Påmelding

Kontakt egen helsesøster ved barnets skole som videre vil hjelpe dere med legehenvielse til Helgelandssykehuset. Dere vil få innkalling både til samtale hos allmennlege som er en del av kurstilbudet, og innkalling fra sykehuset til kursstart.