

Social og sundhed

# LIVSSTILSBESØG

Giv dit barn gode  
vaner for livet



**ROSKILDE**  
KOMMUNE

# Få livsstilsbesøg af sundhedsplejersken

I Roskilde Kommune tilbyder sundhedsplejen livsstilsbesøg til alle familier med børn op til 16 år, som er i risiko for at blive eller er overvægtige.

## Livsstilsbesøg

Sundhedsplejen tilbyder to livsstilsbesøg med ca. tre måneders interval. Besøgene varer 1½-2 timer og foregår hjemme hos jer.

I besøgene taler vi om jeres vaner vedr. mad, måltider og bevægelse. Sammen finder vi ud af, hvad I godt kunne tænke jer at ændre og hvordan I med små skridt i den rigtige retning, får en sundere livsstil i hele familien.

## Hvem henvender tilbuddet sig til?

Sundhedsplejens tilbud om livsstilsbesøg er til familier med børn op til 16 år, hvor barnet er overvægtigt eller er i risiko for at blive det.

Hvis I er i tvivl om jeres barn tilhører denne målgruppe, er I velkommen til at kontakte sundhedsplejen.

## Indhold i besøgene

Første besøg taler vi blandt andet om:

- Hvilke årsager I ser til vægtproblemerne
- Hvilke vaner kunne I tænke jer at ændre?
- Sundhedsplejersken hjælper med at lægge en plan for, hvordan I med små skridt kan ændre vaner.
- Har I brug for andre tilbud eller aktiviteter?
- Hvordan kan I arbejde videre med jeres mål indtil næste livsstilsbesøg?

**Andet besøg** ligger ca. 3 måneder efter det første besøg.

Her taler vi blandt andet om:

- Hvordan er det gået siden sidste besøg - hvilke erfaringer har I gjort jer?
- Hvordan fortsætter I med at få flere sunde vaner ind i hverdagen.
- Har I brug for opfølgning?
- Har I brug for andre tilbud?

## Hvordan får jeg besøg?

Kontakt din sundhedsplejersken, eller send mail til: [susannejep@roskilde.dk](mailto:susannejep@roskilde.dk)

Yderligere information:

Læs mere om tilbuddet på vores hjemmeside [www.sundhedsplejen.roskilde.dk](http://www.sundhedsplejen.roskilde.dk)

eller på [www.sundhedscentret.roskilde.dk](http://www.sundhedscentret.roskilde.dk)

## Henvisning til øvrige tilbud

Efter livsstilsbesøgene har I mulighed for at blive henvist videre til andre tilbud som eksempelvis:

- Kostvejledning i Sundhedscentret
- Motionsvejledning og evt. Fritidspas til børn [www.likemylife.dk](http://www.likemylife.dk)
- Temaaftner
- Sundhedstjek i Sundhedscentret

## Sundhedsplejen



**Roskilde Kommune**  
Sundhedsplejen  
Gormsvej 9  
4000 Roskilde

Tlf. 46 31 46 36

[sundhedsplejen@roskilde.dk](mailto:sundhedsplejen@roskilde.dk)  
[www.sundhedsplejen.roskilde.dk](http://www.sundhedsplejen.roskilde.dk)



**ROSKILDE**  
KOMMUNE