

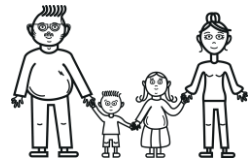
Samtale 3



Innhold

- ◆ Følge opp SMART mål.
- ◆ Vurdere vektutvikling ved bruk av Iso-KMI kurven.
- ◆ Oppsummering
 - Hva har gått bra? Hva har familien fått til?
 - Hva har vært vanskelig?
 - Hva trenger familien å jobbe videre med?
- ◆ Vurdere behov for videre tiltak:
 - Flere samtaler?
 - Henvise videre til andre aktuelle instanser?
 - Eventuelt avslutte?

Overordnet målsetning er å oppnå varig endring av levevaner, som på sikt vil gi reduksjon i fedme og en forbedret psykisk og fysisk helse hos barnet/ungdommen.



Gjennomføring

Evaluere SMART mål

- ◆ Hvordan har det gått med målene fra første møte og frem til i dag?
- ◆ Hva har fungert bra? Hvordan fikk dere det til? Støttespillere?
- ◆ Hva har vært vanskelig?
- ◆ Hvordan har familien løst utfordringer underveis? (mestringsstrategier)
- ◆ Eventuelle tanker om hva de kan gjøre annerledes til neste gang?
- ◆ Behov for å justere SMART målene?

Vurder vektutvikling og effekt av tiltak

- ◆ Mål vekt og høyde, og plott inn i KMI kurven
- ◆ Har barnets fedme blitt redusert, økt eller stabilisert seg?
- ◆ Vurder barnets vektutvikling opp imot tiltakene som familien har gjort
 - Har aktuelle tiltak gitt ønsket effekt?
 - Er det behov for ytterligere tiltak?

Endringsprosessen

- ◆ Hvor i endringsprosessen befinner familien seg? Er de ulike familiemedlemmene på samme sted i endringshjulet?
- ◆ Har de opplevd tilbakefall? Hvordan løste de eventuelt dette?
- ◆ Kartlegge familiens videre motivasjon for endring
- ◆ Hvordan holde på endring over tid
 - Hva må til for at familien skal greie å holde på endringer over tid?
 - Hvordan holde på motivasjon?
 - Hva gjør de ved tilbakefall?

Veien videre

- ◆ Gi en kort oppsummering
- ◆ Hvilke tanker har familien rundt videre oppfølging
 - Behov for flere samtaler?
 - Henvise videre til andre aktuelle instanser?
 - Avslutte?
- ◆ Eventuelt sett nye SMART mål.

Endring av levevaner er en langsiktig prosess. Mange familier vil ha behov for lengre oppfølging for sin fedme, kanskje livslang oppfølging. Hvor hyppig familien skal komme til kontroll må vurderes individuelt.