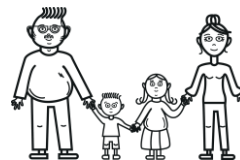


Samtaleverktøyet



**Kostholdsformidling til familier
med overvekt**



Generelt om samtaleverktøyet

Samtaleverktøyet inneholder kunnskapsoppdatert kostholdsinformasjon som skal bidra til å støtte helsepersonell med å motivere barn, unge og familier til å gjøre nødvendige livsstilsendringer for å redusere sin fedme. Motiverende intervju (MI) er en av flere samtaleteknikker som har vist seg å være effektivt for å fremme endring av levevaner, og vil være en rød tråd gjennom hele samtaleverktøyet. Mer informasjon om MI kan du finne her: helsedirektoratet.no/motiverende-intervju

Det finnes flere hjelpeverktøy som er tenkt som et supplement til samtaleverktøyet:

- Faktaark
- Praktiske øvelser
- Dagsmenyer
- Bildebank
- Kokebok

Disse kan du finne på www.kostverktoyet.no.

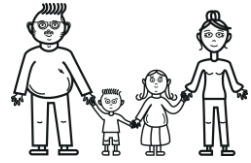
Målgruppe

Brukere av samtaleverktøyet kan være **helsesøstre, fastleger og annet helsepersonell** som jobber med overvektige barn, unge og familier.

Målgruppen er helsepersonell **både i 1. og 2. linjetjenesten**.

Gjennomføring

- ◆ Vi har lagt opp til **minst 3 samtaler** med familien. For noen få kan dette være tilstrekkelig, men vi vet at mange familier har behov for lengre oppfølging.
- ◆ Det anbefales å sette av god tid til **første samtale, gjerne 60 minutter dersom mulig**. De resterende samtaler anbefales å ha en varighet på **mellom 30 og 60 minutter**. Dette kan selvfølgelig tilpasses ulike yrkesgrupper, med tanke på ulike tidsrammer.
- ◆ Det er også mulig å tilby kortere, men hyppigere samtaler. Det finnes en kortversjon av samtaleverktøyet på web, som kan brukes av fastleger og andre som har begrenset tid per konsultasjon.
- ◆ I forkant av første samtale bør det vurderes om barna skal være med eller ikke. Vi tenker at **barn fra 3. klasse** med fordel kan være med, men dette må vurderes individuelt og tilpasses foreldrenes ønsker.
- ◆ Ofte kan det være en fordel å ha pratet med foreldrene alene i forkant av første samtale. For ungdom anbefales det samtale både med og uten foreldre.
- ◆ Begge foreldre og eventuelt andre omsorgspersoner oppfordres til å være med.



Innhold

Samtale 1:

- ◆ Skape en god relasjon, bygge allianse og legge trygge rammer for familien
- ◆ Vurder barnets vektutvikling
- ◆ Kartlegging av kosthold
- ◆ Kartlegge motivasjon for endring
- ◆ Sette SMART mål og jobbe med endringsprosessen

Neste samtale om 1-2 måneder.

Samtale 2:

- ◆ Fremme motivasjon og mestring
- ◆ Følge opp SMART mål
- ◆ Påfyll av kunnskap om kosthold som kan redusere overvekt:
 - Fokus på smarte matvarevalg, riktige porsjonsstørrelser og regelmessige måltider
 - Hovedfokus bør være på de områdene som vil bidra til å redusere barnets kaloriinntak mest.

Det kan hende denne biten må deles opp i flere samtaler, avhengig av familiens kunnskapsnivå og utfordringer.

Neste samtale om 3-4 måneder. Noen vil ha behov for hyppigere samtaler.

Samtale 3:

- ◆ SMART mål og endringsprosessen
- ◆ Vurder vektutvikling og effekt av tiltak
- ◆ Oppsummering
- ◆ Vurder behov for videre tiltak:
 - Flere samtaler?
 - Henvise videre til andre aktuelle instanser?
 - Eventuelt avslutte?