

PM – Övervikt och fetma

Syfte

Syftet med vikt- och längdkontroller är att följa elevens tillväxt för att identifiera avvikelser i allmänhet och tecken på övervikt och fetma i synnerhet, eftersom detta debuterar i allt lägre åldrar idag och leder till en ojämlik hälsa och olika följsjukdomar på sikt. Utifrån tillväxtkurva i kombination med uppgifter från hälsosamtalet kan man ta ställning till vidare åtgärder. Skolsköterskan har en central roll att med sin kunskap bedriva förebyggande och främjande arbete i skolan.

Elevhälsans uppdrag

- Initiera ett primärpreventivt program för skolan i sin helhet.
- Identifiera elever som har fetma och överviktiga elever, som löper risk att utveckla fetma.
- Vid **övervikt** försöka bromsa ett accelererande förlopp.
- Stödja elever med fetma att stå still i vikt när de växer på längden
- Vid behov remittera elever med fetma
- Vara rådgivande i skolan, uppmärksamma övriga aktörer i skolan på vikten av bra kost, regelbundna motionsvanor samt allmänt sund livsstil.

Utförande

Längd- och viktkontroller enligt elevhälsans basprogram. För in värden, samt föräldralängder i PMO under Tillväxt. Titta på kurvan.

Kontrollera också BMI kurvan vid markering övervikt/fetma. BMI kurvan används med fördel för att följa viktförändringar hos elev. Ger snabbare utslag vikt viktreglering och är därför mer motiverande för eleven.

Åtgärd

- **Övervikt** – erbjud elev ett fördjupat hälsosamtal hos skolsköterska för att prata om sömn, stress, motion, träning och kost. Erbjud ett nytt besök för uppföljning om 3 - 6 månader. Följ upp och arbeta med självstärkande samtal och motivation. Säkerställ att elev på gymnasiet har egen kunskap om kost och motion och ge stöd för självkänsla vid behov. Följ upp resultat om elev önskar stöd med det.
- **Fetma** – erbjud elev ett fördjupat hälsosamtal hos skolsköterska (inom ett par månader) för att prata sömn, stress, motion, träning, kost och motivation. Säkerställ att elev på gymnasiet har tillräcklig kunskap kring kopplingen livsstil och risk för sjukdom på lång sikt. Ha fokus på det som fungerar och det friska hos eleven. Eleven ska följas 6 månader hos skolsköterska, ca 1 - 2 gånger. Erbjud tidigt besök till skolläkare för bedömning för ev. remiss till barnläkarmottagning/överviktsenhet.