

## Viðbrögð við hraðri þyngdaraukningu og offitu hjá börnum

Byggt á verklagi sem gert var hjá Heilbrigðisstofnun Suðurlands

### Ofþyngd hjá börnum - Yfirlit

#### Ofþyngd

##### **Vaxtalínurit:**

Fylgir kúrfu, munur á hæða- og þyngdálínu <2 SD  
– ekki frekari inngrip

##### **Vaxtalínurit:**

Breyting er meiri en 1-2 SD  
- Meta þörf á inngripum (hreyfing, mataræði, svefn)  
Námskeið  
Endurmat eftir 3-6 mán

#### Ofþyngd, BMI >2 SD

Viðtal með foreldrum hjá skólahjúkrunarfr.  
Grunnblóðprufa (frá 9 ára)  
Námskeið

Tilvísun til heimilislæknis

Tilvísun til barnalæknis ef BMI >2,5 SD og þörf á frekara eftirliti eða frávik í blóðþrýsting/blóðprufum

#### Sjúkrasaga:

Mataræði

Líkamleg hreyfing

Erfðir

Svefnvenjur

Líðan

Aðrir sjúkdómar

#### Skoðun:

Vaxtarmynstur

Húð (Slit, acanthosis nigricans)

Gynecomastia hjá strákum

Kynþroski

Líkamsmælingar (vaxtarkúrfur)

Blóðþrýstingur

Skjaldkirtill (stækkun, hnútar)

Kviður (Lifrarstækkun)

Tannheilsa

#### Grunnblóðprufa:

Blóðhagur

TSH, fT4

ASAT, ALAT, ALP, gammaGT

CRP

HbA1c

P-Triglyceriðar, HDL, LDL

fS-insulin

fP-glúkósi

S-25-OH D-vítamín

## Við skimun hjá skólahjúkrunarfræðing:

### Gulur litur (ofþyngd)

- Ef barn fylgir sínu vaxtarlínuriti, munur á hæðar- og þyngdarlínu er minni en tvö staðalfrávik og barn virðist að öðru leyti hraust er óþarfi að vísa áfram í frekari úrræði.
- Ef breyting á vaxtarlínuriti er meiri en 1-2 staðalfrávik.
- Meta með foreldrum hvort þörf sé á einhverskonar inngripi t.d. auka hreyfingu, bæta svefn, bæta mataræði. Ath líðan, lyf osfrv. Mögulegt að nota "Barnið og fjölskyldan - matarvenjur og hreyfing" ásamt markmiðaspjöldum. Fara yfir skammtastærðir, milli mál o.s.frv.
- Bjóða foreldrum upp á ráðleggingar/netnámskeið – Heilsunámskeið fyrir foreldra of þungra barna (*er í smíðum á vegum þróunarmiðstöðvar*) – eftirfylgd í höndum skólahjúkrunarfræðinga, 1 viðtal fyrir námskeið og 2 viðtöl eftir námskeið – aðstoð með markmiðasetningu og stuðningur.
- Matslisti endurtekinn í samráði við foreldra eftir 3- 6 mánuði
- (Þyngdar- og hæðarmæling aftur eftir 3-6 mánuði í samráði við foreldra)
- Alla jafna þurfa þessi börn ekki mat heimilislæknis.

### Rauður litur (Offita, BMI >2 staðalfrávik fyrir ofan meðaltal)

- Boða foreldra í viðtal og finna viðeigandi úrræði í samráði við þá. Mögulegt að nota "Barnið og fjölskyldan - matarvenjur og hreyfing" ásamt markmiðaspjöldum.
- **Tilvísun til heimilislæknis í samráði við foreldra** og grunnblóðprufa pöntuð á frá 9 ára aldri.
  - Hjúkrunarfræðingur útbýr blóðprufubeiðni og skrifar nótu í sögukerfi þar sem fram koma helstu upplýsingar sem og nafn og tölvupóstfang tilvísandi hjúkrunarfræðings.

### Heimilislæknir

- Ef blóðprufur eru eðlilegar og ekki eru merki um háþrýsting sem krefst endurkomu hjá heilsugæslu eða frekari uppvinnslu:
  - Bjóða foreldrum upp á netnámskeið – Heilsunámskeið fyrir foreldra of þungra barna (*er í smíðum*).
  - Fara yfir hvað fjölskyldan hefði áhuga á að fá frekari hjálp með og gefa viðeigandi ráðleggingar.
  - Senda tölvupóst á tilvísandi skólahjúkrunarfræðing og biðja um eftirfylgd eftir 2-3 mánuði.
- Heimilislæknir sendir tilvísun til barnalæknis ef:
  - Barnið er >2,5 staðalfrávik yfir meðaltali og talin þörf á frekara eftirliti.
  - Grunnblóðprufa eða blóðþrýstingsmælingar benda til alvarlega offitutengds sjúkdóms.
  - Grunur um undirliggjandi ástæðu fyrir offitu.
- Ef viðeigandi úrræði duga ekki til eða barn er með alvarlega offitu, þá er hægt að vísa barni í Heilsuskóla Barnaspítala Hringins. Tilvísun í Heilsuskólann (í heilsugátt) þarf, eins og er, að vera frá lækni en skólahjúkrunarfræðingur getur fyllt hana út í samráði við forráðamenn barnsins.