

Samhandling mellom førstelinjetjenesten og spesialisthelsetjenesten ved Oslo universitetssykehus (OUS) i oppfølging av barn og unge med fedme

Dokumentadministrator: Gudrun Helene Abel Engh

Gyldig fra: 21.05.2025

Revisjon: 1.0

Godkjent av: Synne Marie Schou Øhrberg

Revisjonsfrist: 21.05.2026

ID: 50923

Innhold

[Hensikten med rutinen](#)

[Hvem gjelder rutinen for](#)

[Ansvarsfordeling](#)

[Om tilbudet som gis ved Overvektspoliklinikken](#)

[Samhandling mellom Overvektspoliklinikken og primærhelsetjenesten](#)

[Oppfølging i primærhelsetjenesten](#)

[Oppfølging hos helsesykepleier](#)

[Oppfølging hos fastlegen](#)

[Kosthold](#)

[Fysisk aktivitet](#)

[Psykisk helse](#)

[Lowerk](#)

[Referanser](#)

[Eksempler på avvik fra rutinen](#)

✓ Hensikten med rutinen

Sikre god samhandling mellom primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten om barn og unge som er i eller starter ett behandlingsforløp ved Overvektspoliklinikken for barn og unge (OUS). Familiene skal oppleve at tjenestene er [koordinerte](#).

✓ Hvem gjelder rutinen for

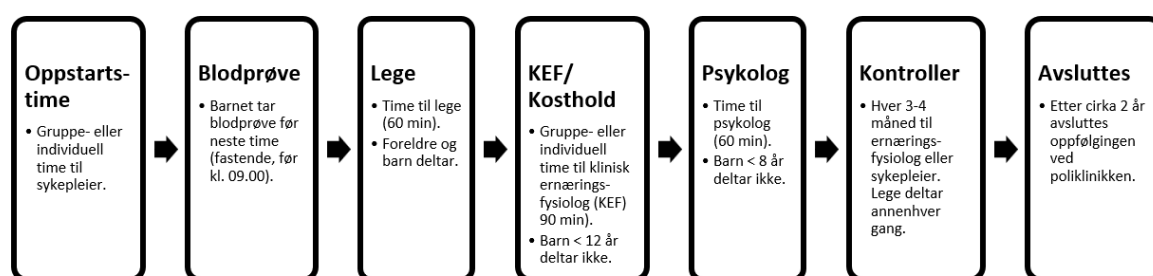
- Helsestasjons- og skolehelsetjenesten
- Fastleger

✓ Ansvarsfordeling

- Ledere for helsetjenestene har ansvar for implementering av rutinen i sine tjenester, samt sikre at nødvendig kompetanse er tilgjengelig.
- Virksomhetens leder har ansvar for å forankre rutinen.
- Alle medarbeidere har ansvar for å sette seg inn i rutinen. Ved manglende kompetanse har medarbeider selv ansvar for å melde behov om opplæring til nærmeste leder.
- Helseetaten har ansvar for å holde den byomfattende rutinen oppdatert.

✓ Om tilbudet som gis ved Overvektspoliklinikken

- Medisinsk vurdering og oppfølging av barnelege.
- Kartleggingstime hos psykolog.
- Oppfølging hos klinisk ernæringsfysiolog som kartlegger og veileder om kosthold.
- Tilbud om å delta på oppstartsguppe og kostholdsgruppe.
- Kontroller hver 3-4 måned, i cirka 2 år.



Oppfølging i bydel hos helsesykepleier/fastlege under hele forløpet.

✓ Samhandling mellom Overvektspoliklinikken og primærhelsetjenesten

- Overvektspoliklinikken sender poliklinisk notat til helsesykepleier og fastlege etter hver konsultasjon.
- Psykolog eller lege ved Overvektspoliklinikken tilstreber å ta kontakt med helsesykepleier eller fastlegen i begynnelsen av oppfølgingen.
- Helsesykepleier inviteres til å delta på oppstartsgrupper og kostholdsgrupper samt individuelle timer om familier samtykker til det.
- Overvektspoliklinikken kan delta på samarbeidsmøter.
- Overvektspoliklinikken kan kontaktes dersom helsesykepleier eller fastlege ønsker å drøfte oppfølging av familien.

Tilbud om kompetanseheving til primærhelsetjenesten, [se her](#)

- Fagnettverk for helsepersonell
- Faggrupper
- Årlig fagdag
- Veiledning

✓ Oppfølging i primærhelsetjenesten

Selv om familien følges opp på Overvektspoliklinikken, er det viktig og nødvendig med oppfølging i bydel. Helsesykepleier eller fastlegen har ansvar for å få til en god oppfølging av familier med overvekt og fedme. Fastlegen har det medisinskfaglige ansvaret, og skal involveres i oppfølgingen av familien.

✓ Oppfølging hos helsesykepleier

- Send PLO-melding til fastlegen, og avklar oppfølging av familien.
- OUS sender poliklinisk notat til helsesykepleier og fastlege etter hver konsultasjon. Ta kontakt med OUS om dette ikke er mottatt.
- Følg opp behandlingsmål i poliklinisk notat. Se på "Kosthold", "Fysisk aktivitet" og "Psykisk helse" nedenfor.
- Helsesykepleier ringer foresatte etter mottatt poliklinisk notat.
- Anbefales oppfølging hos helsesykepleier hver 6.-8. uke.
- Helsesykepleier bør hjelpe familien med å finne en fysisk aktivitet som familien/barnet/ungdommen trives med.
- [PLO-melding](#) med kort oppsummering av status sendes Oslo universitetssykehus etter hver samtale.

✓ Oppfølging hos fastlegen

- Fastlegen har det medisinskfaglige ansvaret, og fastlegen involveres i oppfølgingen av familien.
- Opprett dialog med helsesykepleier og avklar oppfølging av familien.
- OUS sender poliklinisk notat til fastlegen. Ta kontakt med OUS om dette ikke er mottatt.
- Følg opp behandlingsmål i poliklinisk notat. Se på "Kosthold", "Fysisk aktivitet" og "Psykisk helse" nedenfor.
- [PLO-melding](#) med kort oppsummering av status sendes Oslo universitetssykehus etter hver samtale.

✓ Kosthold

Alle familier som følges på Overvektspoliklinikken får veiledning av klinisk ernæringsfysiolog (individuell eller i gruppe) ved oppstart og deretter 2-3 ganger i året. Se konkrete råd/mål i poliklinisk notat fra klinisk ernæringsfysiolog.

- [Kostverktøyet](#) har utviklet mange verktøy til helsepersonell (og familier) for eksempel:
 - bildebank (med f.eks. sammenligningsbilder)
 - dagsmenyer
 - endringstrapp
 - samtaleverktøy med kostråd
 - faktaark om mat og følelser, sult og metthet

✓ Fysisk aktivitet

Alle som får oppfølging på poliklinikken får generelle råd om fysisk aktivitet, i tråd med nasjonale anbefalinger om 60-90 minutter daglig fysisk aktivitet for barn og unge. Se konkrete råd/mål i poliklinisk notat fra poliklinikken.

- [Støtte til fritidsaktiviteter - Røde Kors](#)
- [Aktivitetsguiden](#) i Oslo kan hjelpe familien med å finne en aktivitet
- Oslohjelpa og Utekontakten kan også ha aktivitetstilbud bydel.
- Finnes det andre aktivitetstilbud, prosjekter eller fysioterapeut i din bydel?

▼ Psykisk helse

Alle familier får en vurderingssamtale hos psykolog ved poliklinikken i løpet av de første månedene, og det henvises Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) ved behov.

- Oslo kommune har [lavterskeltilbud innenfor psykisk helsehjelp](#) for barn og unge.
- Er det mistanke om overspisingslidelse eller andre spiseforstyrrelser, bør fastlege involveres for å vurdere henvisning til BUP.
- [ROS](#) og [Spisfo](#) er interesseorganisasjoner som kan gi støtte til brukere, pårørende og helsepersonell.

▼ Lowverk

Nasjonale faglige råd om fysisk aktivitet [Fysisk aktivitet i forebygging og behandling](#)
[Nasjonal faglig retningslinje for forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge](#)

[Nasjonalt pasienforløp: Spiseforstyrrelser hos barn og unge under 23 år](#)

Nasjonal veileder [Samarbeid om tjenester til barn, unge og deres foreldre](#)

▼ Ressurssider

[Kostverktøyet](#)

Film om overvekt ([kostverktøyet](#))

Overvekt og fedme hos barn og unge ([Helsenorge](#))

[Hvordan snakke med barn om kropp og overvekt?](#) (Bufdir)

Kort og godt om å være foreldre - [Kropp og overvekt](#) (Bufdir)

[Trygg i kroppen](#) (Rådgivning om spiseforstyrrelser)

[Trening og fysisk aktivitet - Helsenorge](#) og [Stillesitting og skjermbruk for barn i skolealder - Helsenorge](#)

En veileder for helsepersonell: [Gode aktivitetsvaner – veileder for helsepersonell.pdf](#)

Et konkret verktøy til å lage mål, planlegge og gjennomføre aktiviteter:

[Aktivitetsdagbok – for deg som vil komme i bedre form - norsk.pdf](#)

En veileder for helsepersonell: [Gode aktivitetsvaner – veileder for helsepersonell.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)

Nasjonale faglige råd om fysisk aktivitet [Fysisk aktivitet i forebygging og behandling - Helsedirektoratet](#)

Helsedirektoratet, Podcast om '[Motiverende Intervju](#)'