

Kids Go Fit

“Lekker in je vel”

Kinderen met overgewicht

Ernstig overgewicht oftewel obesitas is wereldwijd een steeds groter probleem aan het worden.

Overgewicht kan op langere termijn een negatief effect hebben op de gezondheid van uw kind. Denk hierbij aan een verhoogd risico op hart –en vaatziekten, diabetes type II, gewrichtsklachten en een algemene slechte conditie.

Dus reden genoeg om weer snel lekker in je vel te zitten.

Psychologische en orthopedagogische praktijk de Sleutel, Thuiszorg West-Brabant en Fysiotherapie praktijk Havermans hebben daarom de handen in één geslagen om een programma op te zetten om jullie hierin te ondersteunen.

Behandelprogramma

Het programma is bedoeld voor kinderen van de leeftijd 8 tot en met 12 jaar. Het zal begeleid worden door een multidisciplinair team bestaande uit een orthopedagoog, een diëtiste en een kinderfysiotherapeut.

Het programma zal bestaan uit:

- Het motiveren van de kinderen en het vergroten van het zelfvertrouwen vanuit Psychologische en orthopedagogische praktijk de Sleutel. Dit gaat vaak samen met het ontwikkelen van een positiever zelfbeeld. Ook zal aandacht worden besteed aan het onderwerp pesten.

- Voedingsadvies vanuit Thuiszorg West-Brabant. Informatie over goede voeding wordt op een speelse manier in groepsverband of individueel gegeven. Het is erop gericht de kinderen en ouders inzicht te geven in het voedingspatroon. Tevens wordt er geleerd wat een gezond voedingspatroon inhoudt en hoe dit toe te passen.
- Beweging en sporten vanuit Fysiotherapiepraktijk Havermans. Kennis maken met verschillende sporten en bewegingsvormen. Plezier krijgen in bewegen.

Doel van het programma

Door middel van een intensieve samenwerking tussen de disciplines, de ouders en het kind zal er gestreefd worden naar:

- Voorkomen van verdere gewichtstoename of een gezonde manier van afvallen
- Verbetering van het eet- en beweeggedrag
- Verbetering van de conditie “lekker in je vel”
- Ontwikkelen van een positief zelfbeeld.

Plan van aanpak

Het programma duurt een jaar en bestaat uit een informatiebijeenkomst en verschillende sessies in groepsverband, zowel voor de kinderen als voor de ouders. Er wordt gesport, er worden adviezen

gegeven hoe er lekker en gezond gegeten kan worden, zonder allerlei speciale diëten. Ook worden ouders en kinderen geholpen om gewoontes te veranderen. Naast de groepsbijeenkomsten zijn er ook individuele sessies om voor iedere deelnemer adviezen op maat te maken.

De bijeenkomsten zullen plaatsvinden op donderdagmiddag van 15.45 tot 17.15 uur. Na elke 3 maanden vindt er een evaluatie plaats. Tijdens de schoolvakanties zijn er geen bijeenkomsten gepland.

Kosten

Het programma wordt door de verzekeraar grotendeels vergoed vanuit de basisverzekering en/of aanvullende verzekering.

Informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij Psychologische en Orthopedagogische praktijk de Sleutel.

Telefoonnummer: 0167-562599.

Email: info@praktijkdesleutel.nl

In samenwerking met:



Psychologische en orthopedagogische praktijk De Sleutel.



Thuiszorg West-Brabant



Fysiotherapie Praktijk Havermans

Kids Go Fit

“Lekker in je vel”

Cursus voor kinderen met overgewicht

