

FOLDER KINDEREN MET OVERGEWICHT

Kinderen met overgewicht

Overgewicht of obesitas bij kinderen is wereldwijd een groeiend probleem. Het kan leiden tot ernstige gezondheidsklachten en psychosociale problemen. Om het probleem van overgewicht aan te pakken is een brede aanpak noodzakelijk. Reden voor Fysiotherapie van Lammeren, Diëtietiekpraktijk Soomland en Psychologische en Orthopedagogische praktijk De Sleutel om de krachten te bundelen. Gezamenlijk is gewerkt aan het opzetten van een cursus, waarbij begeleiding wordt geboden aan kinderen met overgewicht en hun ouders. De cursus richt zich op kinderen in de basisschoolleeftijd.

Behandelingsprogramma

Het programma voor kinderen met obesitas is multidisciplinair en berust op drie pijlers:

- Voedingsadvies vanuit Diëtietiekpraktijk Soomland. Ondersteuning wordt gegeven d.m.v. richtlijnen in goede voeding. De nadruk ligt op het verminderen van vet- en suikerinname, het opbouwen van een regelmatig eetpatroon en het ontwikkelen van een normaal eetgedrag.
- Beweging en sport vanuit Fysiotherapie van Lammeren. Er wordt nagegaan met behulp van een beweegdagboek hoeveel beweging en sport een kind elke dag heeft. Aan de hand hiervan wordt een beweegschema gemaakt.
- Motivatie en zelfvertrouwen vanuit Psychologische en Orthopedagogische praktijk De Sleutel. Het testen van de motivatie en het verhogen ervan. Dit gaat vaak samen met het ontwikkelen van voldoende zelfvertrouwen op het vlak van uiterlijk en discipline.

Doel van het programma

Door intensieve samenwerking van ouders en kind met de diëtiste, kinderfysiotherapeut en mental coach (psycholoog en/of pedagoog) wordt er gewerkt aan:

- Verbetering van het gewicht
- Verandering van het eetgedrag
- Verbetering van het beweeggedrag

Plan van aanpak van het programma

Het programma duurt een jaar en bestaat uit een informatie-bijeenkomst 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 groeps-bijeenkomsten zijn er ook individuele sessies om voor iedere deelnemer adviezen op maat te maken. Na elke 3 maanden vindt er een evaluatie plaats. Tijdens de schoolvakanties worden er geen bijeenkomsten gepland.

Kosten

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

Deelnemende praktijken

- Diëtietiekpraktijk Soomland
- Fysiotherapie van Lammeren
- Psychologische en Orthopedagogische praktijk De Sleutel