

Maatjes/makkers in Balans!

Een actieve aanpak van overgewicht bij kinderen en jongeren.

Inleiding

Steeds meer kinderen en jongeren hebben te kampen met overgewicht, op steeds jongere leeftijd. Dit is een zorgwekkende ontwikkeling, aangezien overgewicht een groot risico vormt voor de gezondheid.

We worden overspoeld met goed bedoelde adviezen via media en reclame, die we met grote motivatie proberen op te volgen, maar die vaak niet leiden tot een blijvend resultaat.

Uit onderzoek blijkt dat een multidisciplinaire behandelingsvorm voor kinderen met overgewicht op lange termijn de beste resultaten oplevert.

Het programma 'Maatjes in balans' is bedoeld voor kinderen met overgewicht tussen 8 en 12 jaar. Voor jongeren tussen 12 en 16 jaar bieden we een vergelijkbaar programma 'Makkers in balans' aan.

Met dit behandelprogramma wordt gestreefd naar gewichtscntrole of matig gewichtsverlies afhankelijk van de groeiverwachting. In het programma ligt de nadruk op het aanleren van een gezonde levensstijl die levenslang kan worden volgehouden. Een kind hoeft niet te diëten!

Inhoud van het programma

Daar de **ouders** belangrijke sleutelfiguren zijn in de behandeling van overgewicht, betrekken wij hen ook in het behandelingsproces. Voor de ouders vinden 9 groepsbijeenkomsten plaats waarop tips omtrent voeding, lichaamsbeweging en opvoeding gegeven worden. Voeding en opvoeding kunnen immers niet los van elkaar worden gezien. Als ouders staat u model voor uw eet- en beweeggewoonten. U staat in voor de boodschappen en het bereiden van de maaltijden. Als ouder bepaal je wat, waar en wanneer er gegeten wordt.

De **kinderen of jongeren** worden gedurende 18 weken iedere woensdagmiddag via sport en spel aan het bewegen gezet. Zo ervaren ze dat bewegen aangenaam kan zijn. Tijdens de sessies leren ze heel wat over gezond eten en bewegen. Zo kan de jongere op een speelse manier gemotiveerd worden om een gezonde levensstijl en voedingsgewoonten aan te nemen.

Zowel de ouderbijeenkomsten als de sessies met de kinderen worden begeleid door een **bewegingstherapeut en voedingsdeskundige en/of psychologe**.

Het programma wordt individueel bijgestuurd tijdens de **individuele nabesprekingen** met ouders en kind welke om de vier weken georganiseerd worden.

Na deze 18 weken vinden nog 6 maandelijks **opvolgsessies** plaats om de jongere blijvend te motiveren in zijn hernieuwde levensstijl.

Voorafgaand aan het programma vindt er een **intakegesprek** met de ouders en de jongere plaats zowel bij de pediater, diëtiste, bewegingstherapeute als psychologe met bijhorende onderzoeken. Deze onderzoeken worden op het einde van het 10-maandelijks programma herhaald ter evaluatie.

Na afloop van het programma blijft een regelmatige controle aangewezen. Dit kan bij de therapeuten van het team, bij de huisarts of CLB-arts of – verpleegkundige.

Ons team

Coördinerende pediater: Dr. L. Verdonck
Pediater: Dr. K. Vanneste
Dr. A. De Rooster
Dr. E. Van Hoorebeke

Psychologe
Diëtiste
Bewegingstherapeut

Infosessie

Op regelmatige tijdstippen worden er een infosessie georganiseerd. Deze is vrijblijvend en gratis. De behandelingsmethode, kostprijs en wederzijdse verwachtingen worden er toegelicht. Aarzel niet om te informeren wanneer deze doorgaan en schrijf u vooraf in bij onze coördinator (zie contactpersoon).

Praktisch

Contactpersoon

Bent u geïnteresseerd? Neem dan contact op met onze coördinator – diëtiste mevr. S. Van De Steene.

Telefoonnummer: 050/72.80.71

E-mail adres: maatjesinbalans@azalma.be

Tijdstip en locatie van het programma

Het programma zelf vindt plaats in het AZ Alma, *campus eeklo*, op woensdagmiddag. De bewegings-therapie kan op alternatieve locaties (sporthal, zwembad,...) plaatsvinden in de buurt van het ziekenhuis.

Kostprijs

Het programma kost 70 euro per maand gedurende vijf maanden (incl. 6 opvolgsessies). De intake- en evaluatiegesprekken zijn niet inbegrepen. Van deze kostprijs wordt een groot deel terugbetaald door de mutualiteiten.

“Maatjes/makkers
in balans!”

**Een actieve aanpak van
overgewicht bij kinderen en
jongeren**