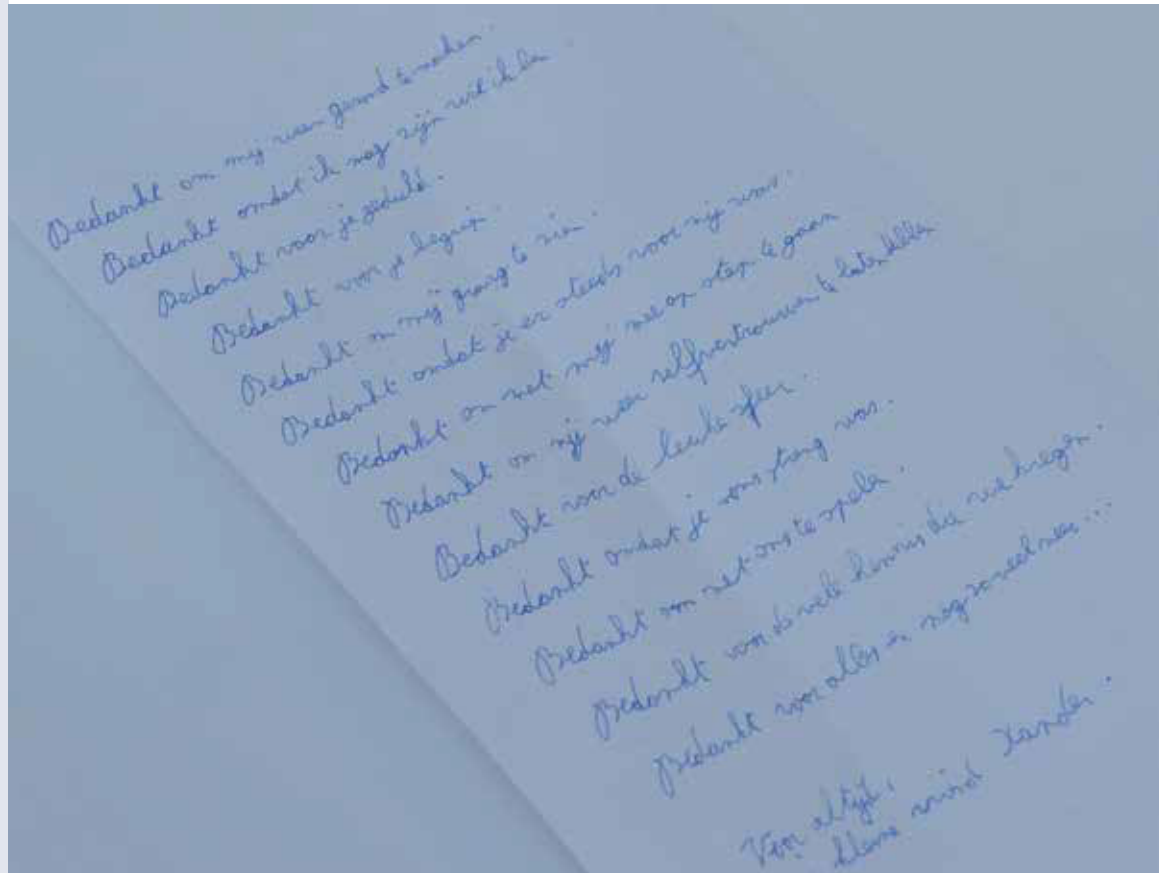


# HET KOMT DIK IN ORDE

Multidisciplinair behandelplan  
Voor kinderen met overgewicht & obesitas



# Onze visie: een lichaam in balans

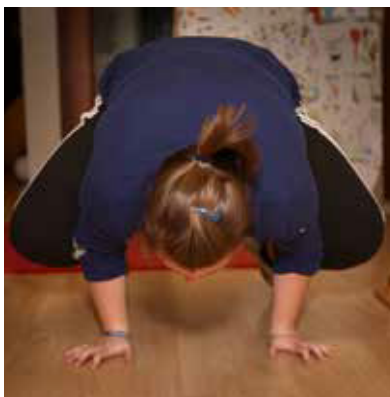
We streven naar het vinden van een evenwicht binnen het lichamelijk functioneren. Het is de bedoeling kinderen als 'Totaal persoon' te behandelen en ons niet te beperken tot een dieet of een oefenprogramma.

Wanneer energie inname en verbruik niet in evenwicht zijn, ontstaat een verstoorde energiebalans in ons lichaam. Groeien, spelen, leren vraagt veel energie van kinderen. Die halen ze uit hun voeding. Maar wanneer ze meer energie opnemen dan dat ze verbruiken kan overgewicht ontstaan.

We streven ernaar kinderen te begeleiden tot een emotioneel welzijn binnen hun omgeving met de focus op gewichtsbeheersing.

Een gezond gewicht heeft vele voordelen. Kinderen met een gezond lichaamsgewicht voelen zich niet alleen lekkerder in hun vel, ze hebben ook meer zelfvertrouwen. Met verbeterde motorische vaardigheden kunnen kinderen betere spieren en een gezonde conditie ontwikkelen en zo ook meer energie verbranden.

Bovendien zullen kinderen met betere bewegings- mogelijkheden met plezier en zonder pijn kunnen deelnemen aan sportactiviteiten.



# Praktische werking van ons team

## Afspraak: Wanneer u interesse heeft om het overgewicht van uw kind te behandelen.

Kinderen van 6 tot 14 jaar.

Om een **eerste afspraak** te maken is geen medisch voorschrift of doorverwijzing van een arts nodig. Indien u overgewicht bij uw kind vaststelt, waardoor de functionaliteit van het handelen van uw kind wordt beperkt, kan u bij ons terecht.

U maakt best een afspraak bij de osteopaat van het team. De duur tijd van een behandeling bij een eerste afspraak varieert tussen een uur en anderhalf uur. U kan elke werkdag telefonisch een afspraak maken.

Er wordt eveneens een consult bij de kinderarts en psycholoog gepland. Wij raden u aan uw huisarts op de hoogte te stellen van uw intenties.

In **teamoverleg** en na een info avond voor ouders wordt besproken met welke andere kinderen uw kind het best zal samenwerken om tot een optimaal resultaat te komen. De startdatum waarop uw kind het programma kan aanvangen hangt van de therapeuten die beschikbaar zijn om wekelijkse begeleiding te voorzien en van een minimum aantal deelnemertjes die in kleine groepjes kunnen worden begeleid.

Om resultaat te bereiken is **multidisciplinaire behandeling** noodzakelijk, en moet uw kind zijn/haar emotioneel welzijn, voedingspatroon, bewegingsvaardigheden soms extra persoonlijk professioneel worden begeleid. Extra individuele therapie kan indien nodig vanuit het team worden geadviseerd.

## De kostprijs

De totale waarde van een volledig gezondheidsprogramma bedraagt voor het ogenblik ongeveer 1680 Euro. Een gedeelte van dit bedrag zal u, afhankelijk van uw ziekenfonds, kunnen terugvorderen. Het betaalt zichzelf terug en uw kind ontwikkelt een gezondere levensstijl en vermindert drastisch gezondheidsrisico's.

Het programma wordt gezien als **één geheel en heeft de duur van ongeveer 1 jaar**. Een gedeelte van het programma volgen is niet mogelijk. Het kan wel worden aangepast aan de noden van het kind.

## Wat kan u als ouder en kind verwachten?

Het doel is **gewichtsbeheersing** (stabilisatie, kinderen zijn immers in de groei). Dit ontstaat door gezonde voeding en voldoende regelmatig drinken te combineren met dagelijkse lichaamsbeweging. Tijdens de eerste afspraak wordt de voorziene termijn om de te beoogde resultaten te behalen met u besproken. Dit zal uiteraard afhangen van uw klacht en hulpvraag.

Het **verhogen van de fysieke gezondheid**. Die zorgt ervoor dat het kind zich beter voelt in zijn vel en zich terug integreert in de maatschappij en in zijn leefomgeving met een gezonde levensstijl.

Kinderen leren om zich weerbaarder op te stellen en om te gaan met moeilijke situaties. Ouders **informeren** over gezonde voeding, beweging en hen opvoedingsvaardigheden aanreiken zodat, de informatie opgedaan tijdens dit programma nadien kan volgehouden worden.

**Uw medewerking als ouder** is mede verantwoordelijk voor het slagen van de doelstellingen van dit gezondheidsprogramma. Het is ook vereist dat iemand die het kind thuis begeleidt, de Nederlandse taal beheerst. Het effect van de behandelingen kan sterk worden beïnvloed door uw gedrag tussen de verschillende therapie momenten en de stiptheid waarmee u in staat bent onze aanbevelingen na te leven.

## Opvolging behandelingen

Het is aan te raden ook na 3 en 6 maanden een opvolg consult te plannen bij uw arts, osteopaat en bewegingscoach.





## De bewegingstherapeut of coach

Er is een vaste structuur en de coach begeleidt uw kind, wekelijks in therapie met beweging, en dit gedurende 10 maanden. De structuur en de houvast voor het kind is zijn/haar gepersonaliseerd werkschrift. Alle persoonlijke vorderingen en resultaten worden hierin genoteerd en geëvalueerd.

De kinderen krijgen thuisopdrachten mee die wekelijks geëvalueerd en bijgestuurd worden aan de hand van het werkschrift. Opvoeders, familie, zorgverstrekkers en vrienden worden gemotiveerd om het kind en de inzet te ondersteunen door het werkschrift regelmatig in te kijken.

We beogen voor elk kind een (re)integratie in een sportclub.



## De kinderarts

De kinderarts is verantwoordelijk voor het medisch onderzoek en opvolging.

Aan de hand van een uitgebreide anamnese, klinisch onderzoek en eventueel aanvullende onderzoeken (bloedonderzoek, slaaponderzoek,...) worden zowel oorzaken als gevolgen van overgewicht nagegaan.

De arts volgt het kind medisch, met o.a. de structurele gezondheidsproblemen als gevolg van het overgewicht. Dit zowel voor, tijdens als na het programma.

## De osteopaat

De eerste consultatie bestaat uit een gesprek waarbij de klachten en symptomen verband houdend met het overgewicht samen met de leefgewoonten van uw kind en het gezin uitvoerig worden besproken.

Er wordt een zorgvuldig en uitgebreid lichaamsonderzoek gedaan waarbij een behandelingsstrategie voortvloeit die individueel gericht is. Het kind wordt er geconfronteerd met fysieke en mentale impact van overgewicht op hun lichaam, zowel fysisch als emotioneel. De osteopaat bepaalt en behandelt verstoorde beweeglijkheid in het lichaam. Hij optimaliseert de neurologische, mechanische en fysiologische (metabole) condities van het kind. De behandeling heeft tot doel dat het lichaam beter en efficiënt reageert op een voedingsaanpassingen en toegenomen activiteit.

## De diëtist

Deze consultaties bestaan uit individuele gesprekken al dan niet in aanwezigheid van de ouders.

De sessies omvatten eveneens extra individuele ondersteuning betreft de diverse inhoudelijke thema's zoals hoofdmaaltijden, tussendoortjes, water drinken, ... en zijn uitgewerkt in het gepersonaliseerd werkschrift.

Daarnaast wordt via het aanleren van probleemoplossende vaardigheden, organisatie en planning, de mogelijkheid gecreëerd om bepaalde leef- en eetgewoontes te veranderen.

## De psycholoog

Deze consultaties bestaan uit individuele gesprekken al dan niet in aanwezigheid van de ouders, zowel in het begin als in het verloop van het programma.

De sessies omvatten extra individuele ondersteuning betreft de diverse inhoudelijke thema's zoals zelfvertrouwen, eigenwaarde,... en zijn uitgewerkt in het werkschrift.

Daarnaast wordt via het aanleren van probleemoplossende vaardigheden de mogelijkheid gecreëerd om bepaalde leef- en eetgewoontes te veranderen. Er worden richtlijnen meegegeven die de therapie kunnen ondersteunen.

## De kinesitherapeut

Deze consultaties bestaan uit individuele therapie met betrekking tot ademhaling, neuromusculaire ontwikkeling, houdingshygiëne met spierversterkende oefeningen.

De sessies omvatten ook extra individuele ondersteuning betreft de diverse inhoudelijke thema's zoals het ademhalings-, het bewegings- en het cardiovasculair lichaamstelsel,... en zijn uitgewerkt in het gepersonaliseerd werkschrift.

