

Wat zijn de kosten?

De kosten van de diëtist en de kinderfysiotherapeut worden vergoed vanuit de basisverzekering. De kosten van de gedragswetenschapper worden vergoed door de gemeente.

Voor actuele informatie verwijzen wij u naar de website van de desbetreffende disciplines of neem telefonisch contact op.

Centrale aanmelding:



Diëtist Els Marcelis, Diëtistenpraktijk Eetstijl
Gezondheidscentrum de Dennenkamp
Generaal Urquhartlaan 18 kamer 1.25
tel: 026 3390379
www.eetstijl.nl

Meewerkende disciplines:



Kinderfysiotherapie

Titia Kuipers, Fysiocare
Joubertweg 10
6861 DN Oosterbeek
tel: 026 3333009



Gelderland-Midden



Gemeente Renkum

Gedragswetenschapper Jeugd Renkum

Gusta de Haan
Gusta.de.haan@vggn.nl
088-3556189
In samenwerking met de gemeente Renkum

Kinderen en Overgewicht

Een beweeg- en adviesprogramma
voor kinderen van 4 t/m 17 jaar
met overgewicht.



Kinderfysiotherapie



Gelderland-Midden



Gemeente Renkum

Wat is het voor programma ?

- Het is een begeleidingsprogramma voor kinderen met (neiging tot) overgewicht, samen met hun ouders/verzorgers.
- Een kinderfysiotherapeut, een diëtist en een gedragswetenschapper werken onderling samen met u en uw kind(eren).
- Het programma is bedoeld voor kinderen in de leeftijd van 4 t/m 17 jaar.
- De kinderen krijgen individueel een leuke en speelse motorische conditie training, naast begeleiding door een diëtist en gedragswetenschapper.
- De gedragswetenschapper gaat met u en uw kind in gesprek om inzicht te krijgen in de eventuele emotionele achtergrond van het overgewicht.

Doelstellingen:

- U en uw kind ondersteuning geven bij het aanleren van een gezonde leefstijl. Hierbij kan er een verbetering optreden in de verhouding tussen lengte en gewicht.
- U en uw kind inzicht geven in gezonde voeding door gebruik te maken van diverse leerzame tools.
- U en uw kind inzicht geven in hoe bewegen, eten en spanning / gevoelens elkaar beïnvloeden.
- Uw kind laten ervaren hoe goed en leuk het is om te sporten en te bewegen.
- Uw kind stimuleren om zich aan te sluiten bij een sportvereniging.
- Het zelfvertrouwen van uw kind versterken en het creëren van een beter zelfbeeld.
- Het bespreekbaar maken van eventuele gezinspatronen die van invloed kunnen zijn op de leef- en eetgewoontes.

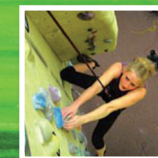
Hoe vaak ?

De eerste screening vindt plaats door de diëtist. Zij verwijst vervolgens door naar de kinderfysiotherapeut en gedragstherapeut. Het eerste bezoek duurt ongeveer 45-60 minuten, de volgende keren 20 minuten. De diëtist vraagt naar de reden voor de begeleiding en de leef- en eetgewoonten. Samen met de diëtist zullen de knelpunten in de voeding en beweging worden besproken en krijgt uw kind adviezen voor verandering die ook op langer termijn haalbaar zijn.

Voor aanvang van de beweglessen wordt uw kind door de kinderfysiotherapeut onderzocht op conditie, kracht en motorische vaardigheid.

De beweglessen worden één keer per week door de kinderfysiotherapeut gegeven, in een periode van 16 weken.

Ook zal er minstens één gesprek plaatsvinden met de gedragswetenschapper. Indien dit zinvol lijkt te zijn in het kader van het overgewicht, kunnen er meerdere gesprekken volgen.



Waarom zou uw kind meedoen ?

Door bewuster om te gaan met voeding en door het sporten en spelen te stimuleren, zal bij kinderen met overgewicht door de toenemende lichaamslengte, het lichaamsgewicht relatief minder worden. Wij willen kinderen op een leuke, leerzame manier kennis laten maken met een meer gezonde en meer actieve leefstijl. Hierdoor zullen kinderen zelf merken dat zij zich fitter gaan voelen.

Is het iets voor mijn kind ?

Het is gezond om niet te dik te zijn. Als je te zwaar bent, dan kan het steeds moeilijker worden om af te vallen. Vaak kunnen kinderen niet goed meekomen met gym op school en kunnen er lichamelijke/psychische klachten zijn. Om te bepalen of een kind overgewicht heeft, wordt gebruik gemaakt van de leeftijds- en geslachtsafhankelijke Body Mass Index (B.M.I.). U kunt eventueel zelf met behulp van de internetsite van het voedingscentrum, de B.M.I. van uw kind bepalen ([www. voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

Verloop beweglessen:

Tijdens de periode van 16 weken kan uw kind kennis gaan maken met de verschillende sportmogelijkheden in de omgeving. Zo kan gekozen worden voor wat het kind zelf het leukst vindt na het beëindigen van de beweglessen.

Enige tijd na afsluiting van het programma, is er een controle-consult bij de kinderfysiotherapeut.