

## Een actieve aanpak van overgewicht bij kinderen.

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 het programma 'Makkers in balans' aan. Meer info hierover vindt u in de flyer 'Makkers in balans'.

Met het behandelprogramma 'Maatjes in balans' wordt gestreefd naar gewichtscontrole 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 worden gegeven. Voeding en opvoeding kunnen immers niet los van elkaar worden gezien. Als ouders staat u model voor de eet- en beweeggewoonten binnen het gezin. U staat in voor de boodschappen en het bereiden van de maaltijden. Als ouder bepaalt u wat, waar en wanneer er wordt gegeten.

De **kinderen** 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 het kind op een speelse manier gemotiveerd worden om een gezonde levensstijl en gezonde 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 dewelke om de 4 weken worden georganiseerd.

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

Voorafgaand aan het programma vindt er een **intakegesprek** met de ouders en het kind 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 de CLB-verpleegkundige.

### Ons team

Coördinerend pediater:	Dr. K. Vanneste
Pediaters:	Dr. A. De Rooster
	Dr. J. Keepers
	Dr. J. Ossieur
	Dr. E. Van Hoorebeke

Psychologe  
Diëtiste  
Bewegingstherapeut

## Infosessie

Op regelmatige tijdstippen wordt 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 de coördinator.

## Tijdstip en locatie programma

Het programma zelf vindt plaats in AZ Alma Eeklo op woensdagmiddag. De bewegingstherapie kan op alternatieve locaties (sporthal, zwembad...) plaats vinden in de buurt van het ziekenhuis.

## Kostprijs

Het programma kost **60 euro per maand** gedurende vijf maanden (incl. 6 opvolgsessies). De intake- en evaluatiegesprekken kosten **50 euro**. De consultaties bij de diëtiste zijn niet inbegrepen maar zijn voor een **groot deel terugbetaald** door de ziekenfondsen.

## Contactgegevens

Bent u geïnteresseerd? Contacteer de **coördinator**:  
Tel.: 09 310 10 71  
E-mail: maatjesinbalans@azalma.be

## Contactinfo

**vzw AZ Alma**  
(Maatschappelijke Zetel)  
Ringlaan 15  
B-9900 Eeklo  
tel. 09 310 00 00

**Polikliniek AZ Alma Sijsele**  
Gentse Steenweg 132  
B-8340 Sijsele-Damme  
tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

“Maatjes in balans!”

