



Het Obesitas Centrum

Behandeling van kinderen en jongeren met overgewicht

Deze folder is bedoeld voor ouders van kinderen en jongeren met ernstig overgewicht, die hier samen onder professionele begeleiding aan willen werken.

In deze folder wordt uitleg gegeven over overgewicht en de risico's van overgewicht bij kinderen. Daarnaast wordt informatie gegeven over de behandeling die het Obesitas Centrum biedt.

Wanneer in deze folder wordt gesproken over 'ouders' en 'kinderen' worden daar uiteraard ook respectievelijk 'verzorgers' en 'jongeren' mee bedoeld.

Kinderen met overgewicht

De afgelopen 20 jaar is het aantal kinderen dat te zwaar is verdubbeld; ongeveer 15% van de kinderen tot 15 jaar heeft overgewicht. Obesitas (ernstig overgewicht) komt bij 2% – 3% procent van de kinderen voor. Overgewicht ontstaat wanneer een kind meer calorieën binnen krijgt dan dat hij of zij verbruikt. Hierdoor wordt het overschot aan calorieën opgeslagen in het lichaam.

Door maatschappelijke ontwikkelingen bestaat er tegenwoordig een gigantisch voedselaanbod, zijn er opdringerige (voedsel)reclames en bewegen kinderen veel minder door de intrede van televisie en computer als favoriete vrijetijdsbesteding.

Daarnaast spelen individuele factoren een rol. Sommige kinderen hebben meer aanleg voor overgewicht. Ook kunnen kinderen uit gewoonte te veel eten en/of te weinig bewegen. Andere kinderen eten te veel in reactie op emotionele spanning.

Door al deze invloeden wordt het ook voor u als ouder moeilijker om uw kind gezond te laten eten en voldoende te laten bewegen.

De risico's

Door overgewicht loopt uw kind een groter risico op lichamelijke klachten, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, gewrichtspijnen en problemen met de stofwisseling. Ook kan uw kind een negatief zelfbeeld, gevoelens van schaamte of onzekerheid ontwikkelen. Uw kind kan sneller worden gepest en vaker frustraties ervaren bij fysieke (sport)activiteiten. Deze gevolgen kunnen zelfs de schoolprestaties en de verdere persoonlijke ontwikkeling negatief beïnvloeden.

Van kinderen ouder dan 12 jaar met overgewicht, die niet worden behandeld, blijft 70% ook als volwassene te zwaar.

Wilt u deze problemen voorkomen, dan is het noodzakelijk de eetgewoontes en het bewegingspatroon van uw kind aan te passen. Deze aanpassingen moeten dan natuurlijk wel blijvend zijn. Waarschijnlijk hebt u, voordat u de stap naar het Obesitas Centrum hebt gezet, al diverse dingen geprobeerd om het overgewicht van uw kind te verminderen. Echter, zonder professionele en intensieve hulp is het vaak heel moeilijk een nieuw patroon aan te leren, laat staan vast te houden.

Het Obesitas Centrum

Het Obesitas Centrum van het Laurentius Ziekenhuis te Roermond biedt een uitgebreid behandelingsprogramma voor kinderen met ernstig overgewicht, inclusief begeleiding aan hun ouders. Het obesitas-team, bestaande uit een kinderarts, diëtist, fysiotherapeut, bewegingsdocent, klinisch psycholoog,

orthopedagoog en pedagogisch medewerkers, werkt intensief samen om de behandeling vorm te geven.

Strenge diëten kunnen op de lange termijn bijna nooit worden volgehouden. Daarom richt de behandeling zich op het handhaven van het gewicht of geleidelijke gewichtsvermindering. Naast het aanleren van een gezonder voedings- en bewegingspatroon, wordt ook veel aandacht besteed aan zaken die kunnen meespelen bij het overgewicht van een kind. Bijvoorbeeld emotionele spanning, beperkte vaardigheden in het omgaan met problemen, lage motivatie en de gedachtegang die leidt tot ongezond gedrag. Door ook ouders een actieve rol te geven in de behandeling en goede nazorg te geven, wordt gestreefd naar een blijvende verandering in het voedings- en bewegingspatroon.

Deelname

Wanneer u samen met uw kind het besluit heeft genomen deel te nemen aan het behandelingsprogramma, heeft u een verwijzing (verwijskaart) nodig van de huisarts naar de kinderarts.

Allereerst maakt u samen met uw kind een afspraak voor een gesprek bij mevrouw T. Hubregtse, kinderarts in het Laurentius ziekenhuis. Zij stelt vast of er sprake is van ernstig overgewicht en sluit medische oorzaken uit.

Na afloop van de behandeling blijft de kinderarts uw kind in zijn of haar ontwikkeling volgen.

Wanneer uw kind in aanmerking komt voor behandeling, volgen er drie intakegesprekken, te weten met de diëtist (voeding), de orthopedagoog (ontwikkeling en gezin) en de fysiotherapeut (beweging). Door middel van deze gesprekken krijgen de behandelaars een duidelijk beeld van uw kind en het gezin, zodat de behandeling specifiek gericht kan worden op individuele behoeftes. Vervolgens wordt er door de behandelaars een behandelplan voor uw kind opgesteld met individuele aandachtspunten, op basis van de verzamelde informatie. Dit behandelplan wordt in een adviesgesprek met u en uw kind besproken, waarna de behandeling

van start zal gaan. Uw kind wordt hiertoe naar leeftijd (4-7 jaar, 8-12 jaar en 13-17 jaar) ingedeeld in een groep van 6 tot 14 kinderen.

Opbouw behandeling

In het behandelplan zijn alle aspecten die van invloed zijn op overgewicht (voeding, beweging, gedrag, ontwikkeling en gezin) verweven tot een compleet programma volgens een vaste structuur. De behandeling duurt in totaal een jaar en is opgebouwd uit twee fases. De eerste fase is de 'Oefenfase' met een duur van ongeveer vier maanden, waarin een gezonde leefstijl wordt aangeleerd. De tweede fase is de 'Praktijkfase' met een duur van 8 maanden. In deze Praktijkfase wordt de gezondere leefstijl in (de) praktijk gebracht.

Tijdens een intensieve Oefenfase van ongeveer vier maanden leren u en uw kind stapsgewijs om de eigen levensstijl gezonder te maken, zodat ook het gewicht gezonder wordt. In deze Oefenfase zijn er voor ouders ouderbijeenkomsten en voor kinderen behandelbijeenkomsten (theorie), fysiotherapielessen (sporten) en Sport&Spel-lessen (sporten) en 2 kookworkshops. Uw kind moet thuis gedurende enkele weken dagelijks in een dagboekje nauwkeurig bijhouden wat hij/zij eet en drinkt én hoeveel beweging hij/zij heeft gehad, waardoor de behandelaars individuele adviezen kunnen geven. Ook zijn er individuele voortgangsgesprekken. Per week zijn er gemiddeld twee tot drie behandelactiviteiten.

Nadat u en uw kind tijdens de Oefenfase geleerd hebben gezonder om te gaan met voeding en beweging, is het belangrijk om in de daaropvolgende periode (de Praktijkfase) niet terug te vallen naar de 'oude' manier van eten en bewegen. Om terugvallen te voorkomen zijn er voor ouder én kind ongeveer om de twee maanden een vervolggesprek.

Deelname aan alle onderdelen van de behandeling is verplicht én noodzakelijk om een positief resultaat te kunnen bereiken. U als ouder krijgt tijdens de behandeling een zeer actieve rol in het ondersteunen en stimuleren van uw kind.

Inhoud behandeling

A. de Oefenfase

Om u enig inzicht te geven in de inhoud van de Oefenfase van de behandeling worden de belangrijkste aspecten van elke discipline hieronder afzonderlijk beschreven.

Diëtist

De diëtist geeft tijdens de ouderbijeenkomsten en tijdens de behandelbijeenkomsten voor de kinderen informatie over gezonde voeding en bespreekt de voedingsmiddelen die noodzakelijk zijn voor uw kind. Ook wordt uitleg gegeven over het lezen van etiketten op verpakkingen.

Door middel van een dagboekje worden u en uw kind bewust gemaakt van wat uw kind eet. De diëtist geeft individuele informatie over noodzakelijke en mogelijke aanpassingen in het voedingspatroon van uw kind.

Orthopedagoog

Tijdens de behandelbijeenkomsten en ouderbijeenkomsten leert de orthopedagoog kinderen en ouders hoe zij zelf het eigen gedrag op gebied van voeding en beweging kunnen observeren, beoordelen, aanpassen en evalueren. Er worden thema's besproken zoals:

- Wat zijn de voordelen van een gezond gewicht?
- Door welke gedachtes/gevoelens wil ik steeds gaan snoepen?
- Hoe kan ik het beste omgaan met moeilijke situaties zoals verjaardagen?
- Hoe kunnen ouders hun kinderen het beste stimuleren en ondersteunen?

Ook wordt er aandacht besteed aan het vergroten van het zelfvertrouwen van uw kind en het versterken van een positief lichaamsbeeld ondanks het overgewicht.

Daarnaast bewaakt de orthopedagoog de voortgang van uw kind. Zij kan zo nodig individuele ondersteuning bieden, door samen met u en uw kind op zoek te gaan naar gezinsfactoren die een hindernis vormen voor een gezondere levensstijl, zoals tijdgebrek bij ouders of gedragsproblemen bij het kind. Samen met het gezin kan dan gezocht worden naar de beste aanpak.

Tijdens de behandeling wordt niet alleen aandacht besteed aan voeding en beweging. Indien er behoefte of noodzaak aan is, kan ook hulpverlening op psychosociaal gebied worden ingeschakeld.

Fysiotherapeut

Gedurende de wekelijkse fysiotherapiesportlessen stimuleert en observeert de fysiotherapeut de lichamelijke beweging van uw kind. Het trainingsprogramma is gevarieerd, leuk en uitdagend, waardoor kinderen gemotiveerd raken om een actieve leefstijl na te streven.

De gekozen oefenvormen sluiten niet alleen aan bij de motorische ontwikkeling van uw kind, maar ook bij de belevingswereld van kinderen in verschillende leeftijdsfasen. Ook kinderen die niet graag bewegen, worden meegenomen in de enthousiaste aanpak.

Daarnaast geeft de fysiotherapeut tijdens de ouderbijeenkomst en behandelbijeenkomsten ook voorlichting over gezonde beweging voor uw kind en uw gezin. Bovendien benadrukt zij de noodzaak aan het voortzetten van de sportactiviteiten voor uw kind in de eigen omgeving, na afloop van de behandeling, bij bijvoorbeeld sportclubs en fitnesscentra.

Bewegingsdocent

Onder leiding van een bewegingsdocent volgt uw kind wekelijks Sport&Spel-lessen, waarin hij/zij op een uitdagende en afwisselende wijze bezig is met het verbeteren van de conditie en het vergroten van het plezier in bewegen.

B. de Praktijkfase

Na afloop van de Oefenfase, die ongeveer 4 maanden in beslag neemt, start de Praktijkfase. In deze fase probeert u met uw kind en de rest van uw gezin alles wat u heeft geleerd over gezond leven zelfstandig in praktijk toe te passen en te handhaven. Ter ondersteuning en om het terugvallen in het 'oude' leefpatroon te voorkomen, zijn er vervolggesprekken met de orthopedagoog en mogelijkheid tot het blijven volgen van de sport en spellessen. De Praktijkfase duurt 8 maanden.

Deze nazorgfase is minstens zo belangrijk als de Oefenfase; dit om het 'jojo-effect' te voorkomen.

Bijdrage van ouder en kind

Het intensieve behandelprogramma vraagt een grote inzet van u, uw kind en uw gezin.

De motivatie van u en uw kind om het overgewicht blijvend aan te pakken is van essentieel belang voor het slagen van de behandeling. Naast deze motivatie kost het u en uw kind een investering in tijd, reistijd, eventuele reiskosten en mogelijk aanpassing van werktijden.

De behandelbijeenvakkomsten van uw kind worden na schooltijd gepland. Toch kan het voorkomen dat uw kind lesuren moet missen voor een individueel gesprek of door gedeeltelijke overlapping van schooltijden en behandelzeiten.

Duur en kosten van behandeling

De behandeling duurt in totaal een jaar. De Oefenfase van ongeveer vier maanden is een zeer intensieve periode. Per week zijn er gemiddeld twee tot drie behandelingsactiviteiten. Tijdens de aansluitende Praktijkfase van 8 maanden heeft u veel minder activiteiten en afspraken.

De kosten zijn beperkt tot een bijdrage van € 50,= en het eventueel aanschaffen van beloningen. De kosten voor beloningen kunnen minimaal zijn, omdat de voorkeur wordt gegeven aan 'sociale'

beloningen, zoals samen een gezelschapsspel spelen, wat langer opblijven, enzovoort.

Aanmelding

Wanneer u uw kind wilt laten deelnemen aan de behandeling, kunt u aan uw huisarts een verwijzing vragen naar mevrouw T. Hubregtse, kinderarts Laurentius. Daarna kunt u zelf telefonisch een afspraak maken bij het secretariaat kindergeneeskunde, tel. (0475) 38 20 25.

Elk jaar, in februari en september, starten nieuwe groepen.

Contact

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met orthopedagoog en coördinator van het Obesitas Centrum, mevrouw M. Reijnen, tel. (0475) 38 29 40 of mail obesitascentrum@lZR.nl

Obesitas Centrum
Laurentius Ziekenhuis Roermond
www.lZR.nl/obesitas