

SAMEN GEZOND GROEIEN

Actief programma voor kinderen
en jongeren met overgewicht



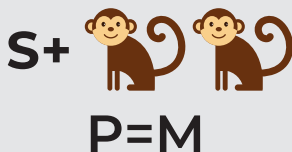
SAMEN GEZOND GROEIEN



The background is a vibrant red. In the top right corner, there is a large white curved shape. On the left side, there are several white geometric shapes: a small triangle, a long diagonal bar, and a series of parallel diagonal bars at the bottom. A large blue circle is positioned in the lower-left quadrant.

Heel wat kinderen en jongeren hebben te kampen met overgewicht. We weten allemaal dat dit niet leuk is, we voelen er ons niet fijn bij en bovendien is het ook niet goed voor ons lichaam.

Overgewicht kwijtspelen is echter een hele opgave. Met het project **Samen Gezond Groeien** willen we kinderen en jongeren met overgewicht helpen om er op een leuke manier iets aan te doen. We willen hen vooral een gezonde levensstijl aanleren, zich op een speelse manier leren bewegen, maar hen ook weerbaar maken voor de vele verleidingen die elke dag op hun pad komen.



SAMEN

Samen wil zeggen dat we kiezen voor een groepsprogramma waar kinderen en jongeren ook elkaar helpen en motiveren. Samen houdt ook in dat de ouders er nauw bij betrokken worden. En uiteraard dat dit alles onder deskundige begeleiding gebeurt van het kindergezondheidsteam van het OLV-ziekenhuis van Waregem (kinderartsen, kinesist, diëtist en psycholoog) en Waregem Sport.



GEZOND

Gezond gaat niet alleen over voeding, maar ook over een gezond lichaam en een gezonde geest.

GRO+  +EN

GROEIEN

Groeien betekent uiteraard letterlijk groeien , maar ook mentaal sterker worden en stapje voor stapje evolueren naar een gezondere levensstijl.

Het is meestal niet de bedoeling dat kinderen gewicht verliezen, maar groeien zonder bij te komen.



**SAMEN
GEZOND
GROEIEN**

Wat houdt **SAMEN GEZOND GROEIEN** concreet in?

De eerste stap bestaat uit **intakegesprekken** met het kind of de jongere en de ouders bij de kinderarts, de diëtist, de psycholoog, de kinesist en de sociaal assistent. Daarna wordt beslist of het programma een oplossing kan bieden voor het overgewicht.

Het eigenlijke programma bestaat uit **zestien groepssessies voor de kinderen en jongeren**, telkens op woensdagnamiddag in de sporthal van Waregem. Waregem Sport verzorgt het deel beweging en spelletjes. De diëtist en de psycholoog van het OLV-ziekenhuis hebben het over gezond leren eten en je goed voelen in je vel.

Ook de ouders spelen een belangrijke rol in de weg naar een gezondere levensstijl. Daarom zijn in het programma **vijf groepssessies voor de ouders** opgenomen. Ze worden verzorgd door de diëtist, de psycholoog en de kinesist van het OLV-ziekenhuis. Ze gaan tegelijkertijd met de eerste vijf groepssessies voor de kinderen of jongeren door. Na het intensieve programma van zestien weken volgt een **evaluatiegesprek** met de kinderarts, de diëtist en de kinesist.

Halverwege de groepssessies is er een privéconsultatie bij de diëtist. Na afloop van de groepssessies volgen nog drie **consultaties** bij de diëtist, twee bij de kinderarts en één bij de kinesist, gespreid over een half jaar.

PRAKTISCH

Voor de groepssessies worden de kinderen en jongeren ingedeeld in twee groepen: 6-11 jaar en 12-15 jaar. Per leeftijdsgroep kunnen maximaal tien kinderen of jongeren deelnemen. De sessies gaan door op woensdagnamiddag van 14u tot 16u in de sporthal van Waregem.

De groepssessies voor de ouders hebben plaats op dezelfde dag van 14u30 tot 15u30 in het OLV-ziekenhuis van Waregem.

De startdatum van het programma vind je op de website van het ziekenhuis, **www.ziekenhuiswaregem.be**.

KOSTPRIJS

De kostprijs van de vier intakegesprekken bedraagt samen maximaal 76 euro. Bij de diëtist en de kinesist betaal je enkel het remgeld. Het consult bij de sociaal assistent is gratis. Voor de consultatie bij de psycholoog hangt de kostprijs af van je ziekenfonds. Sommige komen daarin tussen, andere niet. Vandaar: maximaal 76 euro.

Voor het groepsprogramma van zestien sessies doen de stad Waregem en het OLV-ziekenhuis een grote inspanning om de kostprijs tot het minimum van 130 euro te beperken. Verschillende ziekenfondsen (CM, Partena, Bond Moyson) voorzien in een terugbetaling van de helft van het bedrag, dus 65 euro. Laat de kostprijs je in elk geval niet tegenhouden. We zoeken samen een oplossing op maat als je moeite hebt om dit bedrag te betalen.

Voor de opvolgconsultaties bij diëtist en kinesist betaal je enkel het remgeld.

INSCHRIJVEN

Inschrijven voor de intakegesprekken kan telefonisch bij het secretariaat kindergeneeskunde van het OLV-ziekenhuis Waregem **056/62 35 50**.



**SAMEN
GEZOND
GROEIEN**

Met dank aan AZ Alma Eeklo voor de ondersteuning
Auteur: Dienst Kindergeneeskunde
Publicatiedatum: Mei 2021

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be

www.ziekenhuiswaregem.be

**SAMEN
GEZOND
GROEIEN**