

Doelgroep

De doelgroep voor dit programma zijn **kinderen tot 18 jaar**.

Multidisciplinaire aanpak

Zoals bij de behandeling van volwassenen met overgewicht is men er bij kinderen ook van overtuigd dat een multidisciplinaire aanpak betere lange termijn resultaten biedt.

Tijdens een eerste raadpleging zal de **kinderarts** onderliggende oorzaken of gevolgen van het overgewicht opsporen (dit mede aan de hand van een nuchtere bloedafname).

De **diëtist** zal kennis rond gezonde voeding bijbrengen en tips geven die veeleer leiden tot een gewichtsstabilisatie en die de groei van het kind niet in gedrang brengen.

Bij de **psychologe** wordt gewerkt aan een beter zelfbeeld en/of worden onderliggende negatieve gevoelens aangepakt. De psychologe helpt mee in de aanpak om bepaalde leef-en eetgewoontes te veranderen.

De **kinesitherapeut** zal aanzetten tot meer beweging. De nadruk moet liggen op het verbranden van calorieën en niet op de intensiteit van de inspanning. De kinesist zal proberen beweging te integreren in het gezinsleven (hond uitlaten, verplaatsingen te voet, huishoudelijke taakjes, sportieve activiteiten in de weekendplanning).

Na een eerste gesprek met elk van onze teamleden, komen de teamleden samen om een **individueel behandelplan** voor te bereiden.

Deze multidisciplinaire aanpak vraagt daarnaast een zo breed mogelijke ondersteuning van ouders, familie en school.

Kostprijs

De kostprijs hangt af van het programma dat het team voor uw kind heeft uitgestippeld.

De therapeuten worden elk afzonderlijk betaald voor de geleverde prestaties. Een deel van de kostprijs kunt u terugvorderen van uw ziekenfonds. Bepaalde mutualiteiten voorzien een verhoogde tegemoetkoming bij deelname aan het obesitasprogramma.

Onze teamleden

- Dr. Christine Van Hemelrijk, kinderarts
- Dr. Stephanie Verheyden, kinderarts
- Mevr. Jolien Rijckaert, diëtist
- Mevr. Marijke Van Rijsselberghe, diëtist
- Mevr. Valerie Czvek, psycholoog

Voor een
afspraak, bel
053 72 41 55

Op en top
gezond!

Aanpak van overgewicht en obesitas bij kinderen



Je bent niet alleen

Overgewicht en obesitas is de laatste decennia in onze Westerse maatschappij sterk toegenomen.

Ongeveer 30% van de Europese bevolking lijdt aan overgewicht of obesitas. Ook bij kinderen en adolescenten is de frequentie sterk toegenomen. Tussen 9 en 12 jaar vertoont 1 kind op 5 overgewicht. Bij volwassenen stijgt dat cijfer tot 1 op 3. Ongeveer 10% van alle kinderen is obees.

Een aanpak van dit overgewicht op jonge leeftijd is essentieel want kinderen groeien er niet zomaar uit. Verscheidene studies pleiten voor een multidisciplinaire aanpak waarbij zowel een arts, een diëtiste, een psychologe en een kinesist samen met het kind en de ouders gezonde gewoonten gaan aanleren om het overgewicht te bestrijden.

Jong geleerd, is oud gedaan.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht}}{\text{Lengte} \times \text{Lengte}}$$

Wanneer is er sprake van overgewicht of obesitas?

Hiervoor moet men de BMI (Body Mass Index) berekenen: men deelt het gewicht (in kg) door de lengte (in cm) in het kwadraat. De BMI wordt uitgezet op specifieke curves.

Bij kinderen spreekt men

- van **overgewicht** wanneer de BMI zich tussen percentiellijn 85 en 97 bevindt, en
- van **obesitas** vanaf een BMI boven percentiellijn 97 (verschillend voor jongens en meisjes).

Oorzaken

Overgewicht bij kinderen is te wijten aan een verstoorde balans tussen de energie-inname en het energieverbruik. Oorzaken:

- slechte voedingsgewoonten (frisdranken, fast food),
- te weinig beweging,
- psychologische factoren ("emo-eten"),
- erfelijke factoren (als 1 van beide ouders zwaarlijvig is, stijgt de kans op overgewicht bij hun kinderen)

Een zeldzame keer is een erfelijke ziekte, inname van bepaalde medicatie of een hormonaal probleem de oorzaak van overgewicht.

Gevolgen

Kinderen die te zwaar zijn hebben vaker last van een verhoogde bloeddruk en verhoogde cholesterolwaarden.

Op lange termijn vergroot overgewicht het risico op diabetes, hart- en vaatziekten en gewrichtsproblemen.

Overgewicht kan ook psychologische problemen zoals pesten, een laag zelfbeeld, sociale isolatie en depressie veroorzaken.

