



## Infosessie

Iedere 2<sup>de</sup> donderdagavond van de maand wordt er een infosessie georganiseerd. Deze is vrijblijvend en gratis. De behandelingsmethode, kostprijs en wederzijdse verwachtingen worden er toegelicht. Aarzel niet en schrijf u vooraf in bij onze coördinator (zie contactpersoon).

## Praktisch

### Contactpersoon

Bent u geïnteresseerd? Neem dan contact op met onze coördinator – diëtiste mevr. S. Van De Steene.

Telefoonnummer: 050/72.80.71

E-mail adres: [obesitascentrum@azalma.be](mailto:obesitascentrum@azalma.be)

### Tijdstip en locatie van het programma

Het programma zelf vindt plaats in het AZ Alma, *campus eeklo*, op woensdagmiddag. De bewegings-therapie kan op alternatieve locaties (sporthal, zwembad,...) plaatsvinden, maar het vervoer naar deze locatie wordt voorzien door het ziekenhuis.

### Kostprijs

Het programma kost 50 euro per maand gedurende vier maanden (incl. 2 opvolgsessies). De intake-gesprekken zijn niet inbegrepen.

## Contactinfo

### *campus sijsele*

Gentse Steenweg 132  
B-8340 Sijsele-Damme  
tel. 050 72 81 11

### *campus eeklo*

(Maatschappelijke Zetel)  
Moeie 18  
B-9900 Eeklo  
tel. 09 376 04 11

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

“Maatjes in balans!”  
Een actieve aanpak van  
overgewicht bij kinderen



# Maatjes in Balans!

## Een actieve aanpak van overgewicht bij kinderen.

### Inleiding

Steeds meer kinderen 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' gebeurt in samenwerking met het CLB en is bedoeld voor kinderen met overgewicht tussen 6 en 13 jaar.

Met dit behandelprogramma wordt gestreefd naar gewichtscontrole niet naar gewichtsverlies. In het programma ligt de nadruk op het aanleren van een gezonde levensstijl die levenslang kan worden volgehouden. Een kind hoeft niet te diëten!

### Waarom 'Maatjes in balans'?

De titel 'Maatjes in balans' werd heel bewust gekozen. Allereerst verwijst de M naar Meetjesland en AZ Alma. Daarnaast zijn de twee sleutelwoorden 'Maatjes' en 'Balans'.

'Maatjes',

- Maatje zijn met jezelf, zelfrespect en zelfwaardering
- Maatjes met anderen, groepsgevoel, sociale vaardigheden

'Balans'

- de weegschaal, een gezond gewicht
- de balans, inname versus verbruik
- evenwichtig eten volgens de voedingsdriehoek
- evenwichtige denken en voelen
- evenwichtig samengaan van lichaam en geest

### 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 5 groepsbijeenkomsten plaats waarop tips omtrent voeding en opvoeding gegeven worden. Voeding en opvoeding kunnen immers niet los van elkaar worden gezien. Ouders staan model voor eet- en beweeggewoonten, wat betreft voor boodschappen en vooral bereiding van de maaltijden en bepalen wat, waar en wanneer er gegeten wordt.

De **kinderen** worden gedurende 18 weken iedere woensdagmiddag via sport en spel aan het bewegen gezet. Dit gebeurt onder begeleiding van een bewegingstherapeut. De kinderen leren zo dat bewegen aangenaam kan zijn.

Tijdens deze 18 weken vinden ook 9 groepsessies plaats met een voedingsdeskundige- en gedrags-therapeutische begeleiding. Tijdens deze sessies proberen we op een speelse manier het kind te motiveren een gezonde levensstijl en voedingsgewoonten aan te nemen.

Na deze 18 weken vinden nog 2 herhalende opvolgessies plaats om het kind blijvend te motiveren in zijn hernieuwde levensstijl.

Een intakegesprek met ouder en kind vindt plaats. De pediater, diëtiste en psychologe voeren aanvullende onderzoeken die door de pediater worden aanbevolen.

Tot twee jaar na afloop van het programma worden 6-maandelijkse terugkomdagen georganiseerd met het team. Een regelmatige controle blijft aangewezen. Dit kan individueel bij de huisarts, pediater of diëtiste.

### Ons team

Coördinerende pediater:	Dr. L. Verdonck
Pediaters:	Dr. K. Vanneste Dr. A. De Rooster
Psychologe:	Mevr. G. Van Zele
Diëtiste:	Mevr. S Van De Steene
Bewegingstherapeut	