

Sint-Maarten
algemeen ziekenhuis
emmaüs

Zorgtraject overgewicht en obesitas bij kinderen

Infobrochure voor ouders

Beste ouder

Je ontvangt deze infobrochure omdat de kinderarts je doorverwezen heeft naar de diëtist zodat we samen met jou en je kind het eetpatroon van je kind in kaart kunnen brengen. Hiermee gaan we aan de slag met oog op een gezond gewicht, een goede groei en een optimale gezondheid.

Wat is overgewicht en obesitas?

We spreken van overgewicht of obesitas wanneer het gewicht van een individu (kind of volwassene) te hoog is in verhouding tot zijn of haar lengte. Bij kinderen maken we hiervoor gebruik van de groeicurven. Obesitas is een complexe aandoening die mogelijk een grote impact heeft op de levenskwaliteit. Hoe vroeger we overgewicht of obesitas aanpakken, hoe beter de resultaten op lange termijn.

Waarom naar de diëtist?

Overgewicht of obesitas ontstaat vaak door een combinatie van factoren. Een van deze factoren is mogelijk de voeding. Om dit eetpatroon in kaart te brengen, doet de kinderarts beroep op een van de diëtisten als expert in voeding.

Omdat kinderen nog volop in de groei zijn, is het belangrijk dat zij steeds voldoende voedingsstoffen opnemen. Gebeurt dit niet, dan kan de ontwikkeling verstoord geraken. Omdat de basis van een gezond eetpatroon tijdens de kindertijd gelegd wordt, gaan we hiermee samen aan de slag op maat van jouw kind en het gezin. Jong geleerd, is oud gedaan!

Kosten?

De overheid voorziet een volledige terugbetaling voor consultaties bij de diëtist voor kinderen en jongeren van 2 t.e.m. 17 jaar, als zij voldoen aan de voorwaarden. Vraag meer informatie aan jouw kinderarts of diëtist.

Wie zijn wij?

In ons ziekenhuis zijn er drie diëtisten aan het werk die gespecialiseerd zijn in het opvolgen van het eetpatroon van kinderen. Ze stellen zichzelf hieronder graag even voor.



Anne



Yane



Helena

Hallo,

Wij zijn Anne, Yane en Helena, gespecialiseerd in voeding bij kinderen. Graag gaan wij samen met jou en je kind aan de slag om een gezonder eet- en beweegpatroon op te stellen zodat je kind een gezond en lang leven tegemoet gaat.
Wij hebben er alvast zin in!

Tot snel

Onze aanpak

Tijdens de eerste consultatie vindt er een kennismakingsgesprek plaats met jou als ouder. Met dit gesprek leren wij jou, jouw kind en je gezin graag kennen omdat we streven naar een individuele aanpak op maat van jouw kind. Wij zullen samen met jou het eet- en beweegpatroon van jouw kind en factoren die hier mogelijk invloed op hebben in kaart brengen. Hierbij houden we rekening met de medische achtergrond van jouw kind.

Op basis hiervan gaan we aan de slag met het optimaliseren van het eetpatroon van je kind. Onze focus ligt dus niet op het gewicht of gewichtsverlies.
Wij streven naar gezonde voeding en haalbare veranderingen die jij als ouder stapsgewijs kan toepassen in je thuissituatie. Zelden zullen wij een streng dieet voorschrijven. Een gezonde levensstijl bestaat namelijk uit ALLES:

- Afwisselend eten
- Leuk bewegen
- Lief zijn voor jezelf en je lichaam
- Emoties hanteren
- Slapen

Hiermee gaan wij ook tijdens onze consultaties aan de slag.

Dit eerste gesprek zal zo'n 50 tot 60 minuten duren. **Tijdens dit eerste gesprek moet je kind niet aanwezig zijn als hij of zij jonger is dan 12 jaar.** We focussen voornamelijk op hoe je als ouder kan helpen bij het stimuleren van een gezonde levensstijl.

Nadien plannen we telkens opvolgafspraken in die zo'n 30 minuten duren. Of jouw kind best aanwezig is tijdens deze gesprekken zullen wij tijdens het eerste gesprek samen bepalen, afhankelijk van de noden van je kind en jezelf als ouder. Bij elke raadpleging bespreken we een ander aspect van voeding en passen we onze doelen stapsgewijs verder aan om te komen tot een haalbaar, gezond en gevarieerd voedingspatroon met oog op een goede gewichtsevolutie van je kind. Hierbij stellen wij een lossere en kindvriendelijke aanpak voorop. De diëtisten bekijken tevens of het noodzakelijk is om je kind te wegen en te meten. Dit zal dus niet automatisch bij elke afspraak gebeuren.

Naast voeding is ook lichaamsbeweging van belang. Dit bespreken we ook regelmatig tijdens onze gesprekken met jou en je kind.
Wij ontvangen jullie graag elke woensdag tussen 9 en 17 uur.

1e afspraak (kennismakinggesprek): 50 tot 60 min., alleen ouder
Opvolgafspraken: 30 min., in bijzijn van jouw kind

Hoe praten met je kind over gezondheid en gewicht?

We vinden het erg belangrijk dat kinderen en jongeren zich goed in hun vel voelen. Dit proberen wij tijdens onze consulten ook te stimuleren. Het zal je hierbij misschien opvallen dat wij ons voornamelijk focussen op de gemaakte aanpassingen en het welbevinden van jouw kind en minder op het gewicht van jouw kind.
Ook thuis kan je op een positieve manier over gezondheid praten met jouw kind. We geven je alvast enkele tips.

Praat met je kind over gezond eet- en beweeggedrag in plaats van over gewicht(sverlies), bijvoorbeeld "Wat goed dat je zo flink gewandeld hebt naar school" of "Flink dat je fruit gegeten hebt." …

Geef het goede voorbeeld en eet samen met jouw kind maaltijden volgens de principes van de voedingsdriehoek.

Benadruk dat elke stap een goede stap is, bijvoorbeeld "Ik weet dat je witloof niet zo lekker vindt, maar ik ben trots dat je geproefd hebt."

Er is geen 'verboden' voedsel. Het ene voedingsmiddel heb je meer nodig dan het andere. Maar dit betekent niet dat er bepaald voedsel is dat je nooit mag eten. Een gezonde levensstijl betekent balans, waarbij je kan eten zonder schuldgevoelens.

Vermijd zwart-wit uitspraken zoals "Vet is slecht" of "Wie teveel weegt is ongezond" … Geef de voorkeur aan positieve boodschappen zoals "Wat heeft je lichaam nodig om gezond te zijn?" of "Hoeveel beweging heb je nodig voor een gezond lichaam?" …

Hoe een afspraak maken?

Een afspraak bij een van onze kinderdiëtisten kan gemaakt worden op volgende manieren. Opgelet: maak de afspraak steeds onder naam van je kind.

1. Online via mynexuzhealth. Breng zeker dit boekje mee naar de eerste afspraak. Om te genieten van de volledige terugbetaling van de afspraak bij de diëtiste is het noodzakelijk dat het aanmeldings-document dat je op de volgende bladzijde vindt, volledig ingevuld is en voorzien is van een stempel van de arts.
2. Via het secretariaat van onze kinderartsen.
3. Door te bellen naar de afsprakencentrale via tel. 015 89 10 11 op werkdagen tussen 8 en 18 uur.

Vergeet tijdens je eerste afspraak niet om de verwijsbrief en/of het aanmeldingsdocument voor het zorgtraject mee te brengen naar de diëtist.

JE AFSPRAAK

Bij wie? .....

Afspraak ...../...../20..... ..... uur

patiëntidentificatieklever

Aanmeldingsdocument voor obesitastraject met terugbetaling

Voorwaarden voor tegemoetkoming:

- Leeftijd 2 t.e.m. 17 jaar
- Groeicurve met evolutie gewicht toevoegen
- Kinderen met overgewicht of obesitas, zijn kinderen met een BMI-waarde die hoger of gelijk is aan de afkappingswaarde voor hun leeftijd en geslacht.

Parameters

Huidig gewicht: ..... Huidige lengte: ..... Huidig BMI: .....

Informatie co-morbiditeiten en risicofactoren

.....

.....

Informatie over eerdere interventies

.....

.....

Voorschrift voor dieetbegeleiding waarbij inbegrepen:

Start van de verstrekking 1 x 60 min.

Eerste jaar: 5 x 30 min.

Tweede jaar: 4 x 30 min. (start 1 jaar na 1ste verstrekking)

stempel + handtekening arts

AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten
Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten. In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

NB186 25-06-2025