

PATIËNTEN INFORMATIE

Dikke Vrienden Club Maasstad Ziekenhuis (voor ouders)



**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Overgewicht is een bedreiging voor de gezondheid. Het kan leiden tot hart- en vaatziekten, suikerziekte en gewrichtsproblemen. Geestelijk is overgewicht belastend doordat dikke kinderen snel worden gepest, niet goed mee kunnen doen met sport of moeite hebben met het kiezen van leuke kleren. Het aantal kinderen met overgewicht neemt de laatste jaren sterk toe. Steeds vaker begint het overgewicht al op de kinderleeftijd. Een te dik kind wordt vaak een te dikke volwassene. Dat kinderen in de puberteit wel 'uit' zullen groeien, is dus niet waar. Daarom is het belangrijk om op jonge leeftijd te starten met de behandeling van overgewicht.

Bij het ontstaan van overgewicht spelen meerdere factoren, zoals aanleg en leefstijl een rol. De kinderarts onderzoekt uw kind op eventuele medische oorzaken, welke meestal niet worden gevonden. Alleen minder eten of alleen meer bewegen, is doorgaans niet voldoende om een blijvende gewichtsvermindering te bewerkstelligen. Een multidisciplinaire behandeling (door meerdere deskundigen) heeft wel een goede kans van slagen.

Aan de medische, de voedings-, de bewegings- en de psychologische kant wordt aandacht geschonken. Uit ervaring en onderzoek weten wij inmiddels dat het veranderen van eet- en beweeggedrag door het hele gezin de grootste kans op blijvend succes geeft. Daarom wordt tijdens dit programma veel aandacht besteed aan hoe je dit eet- en beweeggedrag kunt veranderen.

In het Maastricht Ziekenhuis bestaat de mogelijkheid voor zo'n behandeling, namelijk in het programma van de **Dikke Vrienden Club**.

Wat is de Dikke Vrienden Club?

De **Dikke Vrienden Club** is bedoeld voor kinderen in de leeftijd van 8 tot 12 jaar, die te dik zijn.

De behandelaars van de **Dikke Vrienden Club** zijn allen deskundig op het gebied van kind en overgewicht. Met elkaar vormen zij het behandelteam.

Het behandelteam bestaat uit een:

- kinderarts
- psycholoog/orthopedagoog
- fysiotherapeut
- diëtist

Hoe komt uw kind bij de Dikke Vrienden Club?

Allereerst vindt er een vooronderzoek plaats. Uw kind en uzelf worden eerst gezien door de kinderarts voor een gesprek en lichamelijk onderzoek. Daarna neemt de psychologisch assistent verschillende vragenlijsten met u door en vindt een gesprek plaats met de psycholoog. Op basis van de bevindingen uit deze onderzoeken, wordt uiteindelijk bepaald of de **Dikke Vrienden Club** geschikt is voor uw kind en uw gezin. Daarna worden u en uw kind gezien door alle behandelaars (intake). Door vervolgens een informed consent formulier te ondertekenen, verklaart u zich akkoord met het gehele behandelprogramma. Hiermee verplicht u zich als ouder(s)/verzorger(s) ook tot het bijwonen van de ouderbijeenkomsten.

Doelstellingen van de Dikke Vrienden Club

De **Dikke Vrienden Club** probeert voor uw te dikke kind een aantal zaken te bereiken, dit zijn:

- gezonder/minder eten
- toename van fitheid
- meer of anders bewegen/verbetering van conditie
- beter leren omgaan met pesterijen
- ontwikkeling beter zelfgevoel/zelfbeeld
- verminderen overgewicht
- geleidelijk streven naar een normaal en gezond gewicht

Behandelprogramma

De kinderen nemen deel aan acht bijeenkomsten op woensdagmiddag. De eerste 6 wekelijks, tussen de 7de en de 8ste bijeenkomst zitten twee weken.

Iedere bijeenkomst duurt 2 uur en 30 minuten en bestaat uit twee delen. Het eerste deel van de bijeenkomst wordt geleid door een diëtist en een psycholoog. In dit deel staat eetgedrag en de gevolgen van dik zijn centraal (bijvoorbeeld gepest worden). Ook wordt veel aandacht besteed aan hoe je nu precies eet- en beweeggedrag kunt veranderen. Want iedereen kent het gezegde 'makkelijker gezegd dan gedaan'. Het tweede deel van de bijeenkomst wordt geleid door twee fysiotherapeuten. Bewegen en conditie staan in dit deel centraal.

Verder zijn er vier ouderbijeenkomsten verdeeld over de acht behandelbijeenkomsten voor uw kind. Bij deze bijeenkomsten krijgt u voorlichting, kunt u vragen stellen en wordt u getraind/geleerd hoe u uw kind het beste kunt ondersteunen bij deze gedragsverandering.

Na de acht bijeenkomsten volgt herhaling van het onderzoek door alle disciplines (uittake). Het behandelprogramma wordt afgesloten met een feestelijke slotbijeenkomst en uitreiking van het A-diploma.

In het daaropvolgende jaar komen ouders en kind regelmatig voor controle terug en vindt de uitreiking van het B- en C-diploma plaats.

Wetenschappelijk onderzoek naar het **Dikke Vrienden Club** programma, heeft zijn positieve effect bewezen. Ook ouder(s)/verzorger(s) en kinderen van reeds behandelde groepen ervaren het programma als zeer positief.

Ondanks al onze expertise, is moed en doorzettingsvermogen echter doorslaggevend voor succes!

Hoe kunt u uw kind aanmelden?

Als u denkt dat uw kind in aanmerking komt voor de **Dikke Vrienden Club**, kunt u uw huisarts vragen om een verwijzing naar de polikliniek Kindergeneeskunde van het Maasstad Ziekenhuis. U kunt dan een afspraak maken op het spreekuur van drs. Vergeer of dr. Brandsma voor een eerste beoordeling.

Nuttige organisaties (incl. telefoonnummers en internetadressen)

- Stichting Korrelatie (0900 – 1450 of via de mail vraag@korrelatie.nl) voor informatie en advies voor ouders (stichting Korrelatie heeft de functie van opvoedtelefoon overgenomen).
- Website voor jeugd en jeugdbeeld > www.opgroeien.rotterdam.nl
- Terug naar de gezonde basis = het advies van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten > www.gezondebasis.nl
- Het voedingscentrum (gefinancierd door de Nederlandse overheid) heeft als doel wetenschappelijk verantwoorde, eerlijke informatie en over gezonde voeding te geven en bevordert gezond eetgedrag > www.voedingscentrum.nl

Website

Om kinderen goed voor te bereiden op een bezoek aan de polikliniek, een onderzoek of operatie, is het goed om met uw kind samen informatie door te nemen.

Hierdoor wordt het bezoek, onderzoek of de operatie vaak beter ervaren door het kind en verloopt het aangenamer.

Op onze kinderwebsite www.maasnik.nl wordt op leeftijdscategorie door middel van foto's en filmpjes uitgelegd hoe het in het Maasstad Ziekenhuis gaat.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: info@maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasnik.nl (kinderwebsite)

