



# Samen slim

*“het kind met overgewicht  
op een gezonde manier weer fit maken”*

**56.005N**



*Naar schatting 10 tot een kleine 20% van de Belgische kinderen is te dik. Ook kleuters kampen al met overgewicht. Ouders denken verkeerdelijk dat het allemaal wel zal uitgroeien. We weten echter dat hoe ouder het kind en meer uitgesproken het overgewicht, hoe groter de kans dat het overgewicht ook op volwassen leeftijd zal blijven bestaan.*

### Wanneer spreken we van overgewicht bij kinderen?

Net zoals bij volwassenen worden voor kinderen Body Mass Index scores berekend. Deze zijn leeftijdsafhankelijk en verschillen uiteraard ook volgens geslacht. BMI wordt volgens percentielcurves in kaart gebracht.

### Wie zit er in het SAMEN SLIM team?

Het kind met overgewicht samen met zijn beide ouders. Het kind wordt op weg gezet in zijn tocht naar een gezondere aanpak van voedingsgewoonten en levensstijl. Hierin worden zij geholpen door een kinderarts, diëtiste, psychologe en kinesitherapeute.

**Doelgroep:** kinderen van 4 tot 16 jaar met overgewicht of obesitas

**Doel:** het kind met overgewicht op een gezonde manier weer fit maken. Dit houdt niet noodzakelijk gewichtsverlies in. De belangrijkste aanpassingen zijn het aanleren van gezonde eetgewoonten, verandering in de overgang naar een actieve levensstijl en het bekomen van een positief zelfbeeld. Bij kinderen volstaat het vaak om een gewichtsstagnatie bij een verdere groei te bekomen.



## Wat kan u verwachten van het SAMEN SLIM team?

### De diëtisten – Heleen Casteleyn & Sophie Delputte

- Individuele en / of groepsessies met uitleg over opbouw van gezonde voeding.
- Informatieve, interactieve en speelse sessies.
- Gemiddeld een 5 tal van één uur voorzien (of onderverdeeld in sessies van 10 minuten).

### De kinesist – Sahin Vanysacker

- Zowel in groep als individueel zal het kind op een speelse manier bewegen. Ook wordt in zijn dagelijks leven gekeken hoe meer activiteit kan worden ingepland.
- Minstens 1 x per maand gedurende een 9 tal maanden tot een jaar; indien nodig frequenter.

### De kinderarts – Dokter Hilde Boens

- Medisch onderzoek bij eerste consultatie.
- Opmaken van groei- en gewichtscurves en eventueel een bloedonderzoek
- Indicatie stelling van opname in het team

### De psychologe – Anneleen Impens

- Individuele sessie bij het opstarten van het team en eventueel ook bij afsluiten.
- Stilstaan bij het welbevinden van het kind, lichaams- en zelfbeeld, coping, vrije tijd, enz.
- Afhankelijk van noodzaak naar verdere ondersteuning en noodzaak van motivering.



*“Ik werk met een speelkeukentje en –winkeltje. De ouders zijn ook heel belangrijk om dit verhaal te doen slagen. Een kind dat gezond moet eten terwijl de rest van het gezin de hele tijd snoept, frisdrank drinkt,... dat is natuurlijk gedoemd om te mislukken.”*

*“We zoeken naar speelse manieren om de kinderen weer plezier in beweging te doen krijgen. Zo hebben we een boksbal, een trampoline, een zwembad en een Wii.”*

*“Vermageren vergt een nieuwe manier van leven, met minder calorieën en meer beweging. Die ommekeer maken is moeilijk. Samen Slim is een multidisciplinair team van experts die kind en ouders daarbij begeleiden.”*

*“Ik peil dan onder andere of er sprake is van een laag zelfbeeld en eventueel pestgedrag. Indien nodig plannen we extra sessies, bijvoorbeeld om de motivatie van het kind of de jongere op te krikken of om ze weerbaarder te maken.”*

## Wat is de kostprijs?

- Terugbetaling van de diëtiste en psychologe vanaf de 3e consultatie dankzij de steun van serviceclub Kiwanis Leper.
- De terugbetaling voor de kinesitherapeute verloopt via de mutualiteit.

Telefonisch afspraak maken op 057 35 75 00

