

Het Slotervaart, een ziekenhuis met **ambitie**



Het Slotervaartziekenhuis, een opmerkelijk en ambitieus ziekenhuis in Amsterdam.

In een informele en vertrouwde omgeving werken wij aan innovatieve medische zorg, onderwijs en wetenschap van hoge kwaliteit.

Informatie voor kinderen en ouders

zwaarteKRACHT

**Het programma voor kinderen
met overgewicht**

POLIKLINIEK KINDERGENEESKUNDE
TELEFOONNUMMER 020 - 512 51 12



slotervaartziekenhuis

OVERGEWICHT: HOE KOMT HET? Je kunt bijna overal lezen dat veel kinderen te zwaar zijn. Dit komt vooral doordat we meer ‘fast food’, snacks en snoep eten, frisdrank drinken, veel minder bewegen en slechter slapen.

IS OVERGEWICHT HEBBEN ONGEZOND? Overgewicht hebben is geen pretje. Je kunt ermee gepest worden, waardoor je je soms minder gelukkig voelt. Maar overgewicht hebben is ook ongezond. Kinderen met overgewicht hebben een grotere kans op het krijgen van suikerziekte, hoge bloeddruk, problemen met vetstofwisseling, hart- en vaatziekten, lever- en nierproblemen en gewrichtsklachten.

WAT KUNNEN WE ERAAN DOEN? Helaas bestaat er geen pil waardoor je van je overgewicht afkomt. Om er wat aan te kunnen doen is het verstandig je gedrag en leefstijl te veranderen; bijvoorbeeld meer bewegen en gezonder eten. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan! Om jou hierbij te helpen is er op de poli Kindergeneeskunde van het Slotervaartziekenhuis een programma gestart voor kinderen met overgewicht: **zwaarteKRACHT**.

WAT BETEKENT MEEDOEN MET ZWAARTEKRACHT? Je kunt overgewicht krijgen door veel verschillende oorzaken. Gedrag, beweging, voeding en slaap zijn thema’s die erg belangrijk zijn. Als je meedoet aan het programma, ga je met behulp van werkboeken en opdrachten samen met de kinderarts, psycholoog, diëtiste of nurse practitioner (dat is iemand die zich gespecialiseerd heeft in kinderen met overgewicht) werken aan deze verschillende thema’s. En zo leer je stap voor stap je eetgewoonten en leefstijl te veranderen.



WAT VOORAF GAAT...

Voordat je gaat meedoen met zwaarteKRACHT, krijg je eerst een gesprek bij de kinderarts, die vragen stelt over voeding, bewegen en slapen. Je gewicht, lengte, buikomvang en bloeddruk worden gemeten. Zo kunnen we inschatten hoe ernstig het overgewicht is. Er wordt ook een afspraak gemaakt voor een suikertest. Vraag de folder voor extra informatie.

HOE GAAN WE VERDER?

Na de suikertest kom je terug bij de kinderarts, die de uitslag van de test bespreekt en een afspraak maakt voor het volgen van één of meer thema's: 'Zin!' (over motivatie), 'Weet wat je doet' (over gedrag), 'Weet wat je eet' (over voeding), 'Move!' (over beweging), en 'Welterusten' (over slapen).

DE VIJF THEMA'S

THEMA 1: Zin!

Wie? De klinisch psycholoog

Waarom zou je meedoen aan zwaarteKRACHT, waarom is dat nodig? Heb je daar eigenlijk wel zin in? Bij het thema Zin! ga je kijken waarom het voor jou belangrijk is om je eet- en beweegpatroon te veranderen. Dit gaat vaak langzaam, en daarom is het belangrijk om te kijken hoe je zin kunt krijgen en houden om met gezond eten en bewegen bezig te zijn.

THEMA 2: Weet wat je doet

Wie? De klinisch psycholoog

Het veranderen van gedrag of dingen waar je gewend aan bent is voor iedereen vaak erg moeilijk. Hoe kunnen we dat makkelijker maken? Hoe kan je veranderingen vol blijven houden? Wat doe je op moeilijke momenten, zoals bij feestjes of op vakantie? In dit thema ga jij met behulp van oefeningen leren hoe je dit kan doen.

THEMA 3: Weet wat je eet**Wie? De diëtist**

Dit thema is opgedeeld in vier kleinere onderwerpen: 'gezonde voeding', 'tussendoortjes', 'dranken' en 'honger en verzadiging'. Samen met de diëtist ga je kijken wat je gewend bent om te eten, en met welk van de vier onderwerpen je aan de slag gaat. Je gaat allerlei opdrachten doen waardoor je straks zelf beter kan beslissen wat je wel en beter niet kunt eten.

THEMA 4: Move!**Wie? De nurse practitioner**

Voor iedereen is het belangrijk om te bewegen, hoewel het soms lastig is om iedere dag genoeg beweging te krijgen. Maar bewegen kan ook leuk zijn! Samen met de nurse practitioner ga je kijken hoe je op een leuke manier meer kunt gaan bewegen, zodat je fitter wordt en je lekkerder gaat voelen.

THEMA 5: Welterusten**Wie? De kinderarts**

Als je overgewicht hebt is slapen soms lastig. Goed slapen draagt ook bij aan een gezond gewicht. Het is dus belangrijk dat je genoeg slaap krijgt! Als dit een probleem voor jou is dan ga je samen met de kinderarts kijken hoe je slaappatroon is en wat je er zelf aan kunt doen als je slecht slaapt.



**WAAR KAN IK
NOG MEER AAN
MEEDOEN?**

Coach

Voor het coach project GOAL! werken wij samen met de gemeente Amsterdam. Een coach is iemand die je kan helpen met je overgewicht (bijvoorbeeld samen sporten) maar ook met allerlei andere dingen die jij belangrijk vindt. Je spreekt een keer per week af. Een jaar lang. Als dit iets voor je is maak dan een afspraak met: Jantsje Reitsma, nurse practitioner.

Hyves

Ben je lid van hyves en heb je zin om te praten met andere kinderen die aan zwaarteKRACHT meedoen? Meld je dan snel aan! Hoe je dit doet? Ga naar zwaartekracht.hyves.nl en word lid!

Groepsconsult

Je komt samen met acht andere kinderen in een grote spreekkamer. Dit groepsconsult duurt 90 minuten en is een variant van het gewone consult. In die tijd ben je samen met de kinderarts en een gespreksleider en de andere kinderen. Vraag de folder voor extra informatie.

HEEFT HET ZIN?

Het Slotervaartziekenhuis heeft het grootste behandelcentrum voor kinderen met overgewicht van het land.

Met het programma ZwaarteKRACHT willen we met kleine, haalbare stappen jou de baas laten worden over je gewicht. Wij vinden het ook belangrijk dat jij je goed voelt, want je kunt pas wat aan je overgewicht doen als je lekker in je vel zit!

75% van de kinderen die meegedaan hebben met zwaarteKRACHT, hebben hier baat bij. Ze voelen zich beter, hun gewicht verbetert of blijft stabiel en/of de bijkomende (medische) problemen nemen af.



**HOE KUN JE JEZELF
AANMELDEN?**

Meestal zul je verwezen worden door iemand van de jeugdzorg van de GGD of de huisarts. Je ouders kunnen dan een afspraak maken op de polikliniek Kindergeneeskunde. Vaak kun je binnen twee weken terecht voor een afspraak.

Als jij of je ouders nog vragen hebben, kunnen jullie contact opnemen met de polikliniek Kindergeneeskunde:

Polikliniek Kindergeneeskunde

Slotervaartziekenhuis

Louwesweg 6

1066 EC Amsterdam

***Telefoon 020 - 512 51 12, tijdens werkdagen van
08.30 tot 17.00 uur.***

<http://www.slotervaartziekenhuis.nl>



slotervaartziekenhuis