

Meer informatie?

Voor meer informatie en lokale contactgegevens kijk op www.keigezondlimburg.nl



www.keigezondlimburg.nl

Ieder kind een gezonde toekomst!



Voor professionals

Waarom Keigezond Limburg?

Steeds meer kinderen/jongeren (28.000 Limburgse kinderen) hebben overgewicht en obesitas. Daardoor hebben zij al op jonge leeftijd een groot risico op diabetes mellitus, hart- en vaatziekten en leververvetting. Ze hebben een lagere levensverwachting en een lagere kwaliteit van leven dan leeftijdgenoten zonder overgewicht.

De oorzaak van het overgewicht is bijna altijd gerelateerd aan de leefstijl. Er is al veel inzet op preventie van overgewicht. Echter, de hoge getallen tonen het belang van een effectieve aanpak van overgewicht onder de jeugd, waar tot nu toe nog geen structureel aanbod voor ligt.

De netwerk-aanpak

Overgewicht is vaak het resultaat van veel factoren, die niet alleen te maken hebben met leefstijl. Psychische, (bio)medische of sociale factoren kunnen bijvoorbeeld ten grondslag liggen aan het overgewicht of een oplossing voor het overgewicht in de weg staan. Om overgewicht aan te kunnen pakken is daarom een brede blik nodig én ligt de oplossing in een gezamenlijke aanpak.

Met de netwerkaanpak Keigezond Limburg wordt overgewicht domein-overschrijdend aangepakt en krijgen vele factoren die van invloed kunnen zijn aandacht.

Keigezond Limburg is een persoonlijke aanpak voor kinderen/jongeren en ouders/verzorgers die een gezondere leefstijl willen en daar hulp bij kunnen gebruiken. Die persoonlijke begeleiding wordt gecoördineerd door één centraal aanspreekpunt, de centrale zorgverlener.



De centrale zorgverlener

De centrale zorgverlener coördineert het begeleidingstraject en bouwt een vertrouwensband op met kind en gezin.

Samen met professionals uit het lokale netwerk zet de centrale zorgverlener zich in om de gezondheid en de kwaliteit van leven van het kind te verbeteren. Door regelmatig contact met kind en gezin behoudt hij/zij het overzicht over de begeleiding die kind en gezin krijgen vanuit diverse netwerkpartners.

De centrale zorgverlener is de spil in het lokale netwerk van professionals die kind en gezin kunnen begeleiden bij een gezonde leefstijl en achterliggende problematieken. Denk bijvoorbeeld aan armoede, depressie, en opvoedingsvraagstukken.

Samen met kind en gezin voert de centrale zorgverlener de regie over het begeleidingstraject.



Het programma

De begeleiding die kind en gezin krijgen vanuit de centrale zorgverlener is toegespitst op de hulpvraag en behoeften van kind en gezin.

Kind en gezin doorlopen met de centrale zorgverlener globaal de volgende stappen tijdens hun deelname aan het programma:

- Stap 1: Brede anamnese en plan van aanpak
- Stap 2: Betrekken lokale netwerkpartners
- Stap 3: Kinderleefstijlcoach
- Stap 4: Afronding

Lees meer over de stappen -->



Stap 1: Brede anamnese en plan van aanpak

Na aanmelding van een kind met overgewicht of obesitas (zie 'Aanmelden' voor meer informatie) neemt de centrale zorgverlener contact op met kind en gezin voor een kennismaking. Zodra kind en gezin besluiten om deel te nemen aan Keigezond, vindt een uitgebreid intakegesprek plaats en wordt een brede anamnese gedaan. Hierbij wordt niet alleen gekeken naar het voedings- en beweeggedrag van het kind, maar ook naar andere factoren die mogelijk invloed hebben op een gezondere leefstijl van het kind en gezin. Vervolgens gaan kind en gezin, onder begeleiding van de centrale zorgverlener, aan de slag met een plan van aanpak op maat. Er wordt gekeken naar de individuele behoeften en benodigdheden. Het nemen van de eigen verantwoordelijkheid in de weg naar een gezonde leefstijl en het vergroten van de zelfredzaamheid zijn belangrijke onderdelen in de aanpak. Er wordt gewerkt met kleine concrete stappen. Intrinsieke motivatie én het creëren van succeservaringen zijn heel belangrijk.

Stap 2: Betrekken lokale netwerk- partners

Op basis van het plan van aanpak schakelt de centrale zorgverlener professionals uit zorg-, sport-, (para)medisch- en/of sociaal domein in zodat kind en gezin aan de persoonlijke doelen kunnen werken. Zo kan het zijn dat een kind wil sporten of ouders bijvoorbeeld opvoedondersteuning nodig hebben. Het kan ook zijn dat er problematieken zijn die een gezonde leefstijl in de weg staan of invloed hebben op de leefstijl, zoals armoede, depressie, een scheiding. In dat geval zal de centrale zorgverlener met kind en gezin bespreken of begeleiding van bijvoorbeeld een psycholoog of een maatschappelijk werker wenselijk is. Soms is het noodzakelijk om eerst met deze problematieken aan de slag te gaan alvorens aan de leefstijl te werken.



Stap 3: Kinderleefstijl- coach

Als kind en gezin er klaar voor zijn om aan de slag te gaan met hun leefstijl worden zij doorverwezen naar de kinderleefstijlcoach.

Let op!

Alleen kinderen met overgewicht én co-morbiditeit of risicofactoren en kinderen met obesitas worden doorverwezen naar de kinderleefstijlcoach.

Kinderen met overgewicht zonder co-morbiditeit of risicofactoren krijgen leefstijladviezen van de centrale zorgverlener. Kinderleefstijlcoaching wordt vergoed door de zorgverzekeraar en is daardoor gratis voor kind en gezin. Kinderen worden zo'n twee jaar begeleidt door een kinderleefstijlcoach.

De centrale zorgverlener en de kinderleefstijlcoach werken samen en houden elkaar op de hoogte van de voortgang van kind en gezin.



Stap 4: De afronding

Het uiteindelijke doel is dat het kind (en gezin) goed in zijn vel zit, zich gelukkig voelt en het nieuwe of aangepaste gedrag zelfstandig voort kan zetten. De centrale zorgverlener bespreekt met kind en gezin of zij klaar zijn om de begeleiding af te bouwen en af te ronden. Zodra dat het geval is, stopt de begeleiding door de centrale zorgverlener.





Jij en Keigezond Limburg

Als professional kun je verschillende rollen hebben in Keigezond Limburg:

- **Je kunt de aanpak onder de aandacht brengen bij je netwerk.**

Om de aanpak zo goed mogelijk te laten verlopen, is het belangrijk dat professionals binnen een gemeente goed op de hoogte zijn van het doel en de aanpak zelf.

Ook jij kunt het lokale netwerk vergroten door jouw contacten te informeren en te betrekken bij Keigezond Limburg.

- **Je bent betrokken als netwerkpartner (Stap 2) in de aanpak.**

De aanpak vraagt om betrokkenheid van verschillende professionals.

Iedere professional kan vanuit de eigen expertise passende ondersteuning bieden aan kind en gezin. Conform de afspraken en jouw verantwoordelijkheden draag je bij aan het grotere geheel. De centrale zorgverlener bewaakt de voortgang van kind en gezin binnen Keigezond en houdt overzicht.

- **Je signaleert kind en gezin en vertelt ze over de aanpak.**

Kind en gezin signaleren

Signaleer je in je werk een kind met overgewicht of obesitas bespreek dan met hem/haar en de ouders de mogelijkheid tot deelname aan Keigezond Limburg.

Let op!

Kinderen moeten aan de volgende criteria voldoen om in aanmerking te komen voor deelname:

- Kind is in de leeftijd van 0-18 jaar
- Kind woont in een deelnemende gemeente (zie website www.keigezondlimburg.nl voor de deelnemende gemeenten)
- Kind heeft overgewicht of obesitas (zonder/met co-morbiditeit en risicofactoren)

Hoe kun je een gesprek met kind/gezin over het gewicht aangaan?

Overgewicht bij kinderen kan een gevoelig onderwerp zijn. Dat betekent niet dat het onderwerp niet besproken moet worden.

Overgewicht bespreekbaar maken vraagt een empathische, motiverende en niet-stigmatiserende houding. Soms is het beter om niet direct over gewicht en leefstijl te beginnen, maar het gesprek rustig op te bouwen en op zoek te gaan naar een gespreksopening.



Je wilt gaandeweg een beter beeld van het kind en gezin krijgen. Wie zijn ze, wat veroorzaakt hun gedrag en wat kan hen helpen?

Er zijn folders opgesteld voor professionals die in hun werk in contact komen met kinderen met overgewicht (bijvoorbeeld van Care4Obesity). In de folders vind je informatie en tips om het gesprek met ouders en kinderen aan te gaan over het gewicht en de leefstijl van het kind.

Wil je advies om het gesprek met ouders en kind aan te gaan, dan kan de centrale zorgverlener of lokale projectleider je verder helpen.



Aanmelden

Kind en gezin kunnen aangemeld worden via de website www.keigezondlimburg.nl onder het kopje 'Aanmelden'.

Kind en gezin kunnen ook aangemeld worden door doorverwijzing van de huisarts of jeugdarts/jeugdverpleegkundige van de Jeugdgezondheidszorg.

Let op!

Indien je een kind en gezin aanmeldt, houd er dan rekening mee dat kind en gezin zijn geïnformeerd over Keigezond Limburg; kind en gezin interesse hebben in deelname en dat kind en ouders toestemming geven om aangemeld te worden.

Kind en gezin kunnen zich ook zelf aanmelden via de website.



De voordelen

- De begeleiding door de centrale zorgverlener is gratis voor kind en ouders.
- Kind en gezin hebben één vertrouwd aanspreekpunt: de centrale zorgverlener.
- De begeleiding van kind en gezin is afgestemd op de hulpvraag en de behoeften van kind en gezin.
- Kind en gezin worden zoveel mogelijk begeleidt door professionals uit het voorliggend veld.
- Deelname vergroot de kans op duurzame gedragsverandering bij kind en gezin.