

PATIËNTENINFORMATIE



Fit4Life Lier Onthaalbrochure

Pediatrie - welkom op de kinderafdeling

Hallo!

Wij zijn heel blij om jou hier te mogen verwelkomen! Met ons Fit4Life programma willen we jou samen met ons hele team helpen om het gewicht beter onder controle te krijgen, opnieuw plezier te krijgen in beweging en je ook beter in je vel te laten voelen.

Het is de bedoeling dat je dit boekje meeneemt naar de opname.

We gaan er volop tegenaan! Voor we van start gaan, willen we graag weten wat jij precies wil bereiken door deel te nemen aan de activiteiten? (Bv.: beter kunnen sporten, gezonder leven, ...)

MIJN DOELEN:

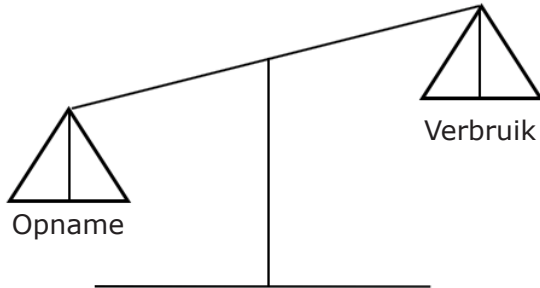
.....

.....

.....

Wat is obesitas en overgewicht?

Overgewicht en obesitas ontstaan door een onevenwicht tussen de energie/calorieën die we innemen en die we verbruiken door te bewegen. We leggen het even beter uit...



Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-d).
Voedingsdriehoek - Bewegingsdriehoek [Illustratie].
<https://www.gezondleven.be/themas/voeding>

Je neemt méér energie (kcal) in dan je verbruikt.

Daardoor wordt de overtollige energie in je lichaam opgeslagen onder de vorm van vet. Je gewicht neemt toe.

Met dit programma tonen we jou hoe je je gewicht onder controle kan houden.

Wie is wie?

In het Fit4Life programma zijn er veel mensen die je gaan helpen bij jouw gezondere levensstijl. We stellen ze even voor.

DR. VAN DOORN

Zij is de kinderarts die een aantal onderzoeken zal opvolgen en samen met jou en jouw ouder(s) een behandelplan zal opstellen. Zij beslist of er een opname gebeurt of niet.

Dr. Van Doorn is het aanspreekpunt gedurende de opname. Elke dag komt ze bij jou op bezoek.

DIËTISTEN

De energie die we innemen komt van onze voeding bij de maaltijden, de tussendoortjes en de drank. Er zijn mensen op onze afdeling die veel weten over voeding. Deze mensen noemen we diëtisten. Zij leren jou alles over gezonde voeding. Het is niet de bedoeling om jou op een dieet zetten maar wel om je te leren hoe je elke dag gezond kan eten.

We hebben hier drie diëtisten: Lore, Lotte en Petra.

De voedingsdriehoek



Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-d).
 Voedingsdriehoek [Illustratie].
<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

DONKERGROEN	LICHTGROEN	ORANJE	ROOD (restgroep)
<p>Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong. Ze zijn heel goed voor de gezondheid.</p> <p>Bv. groenten, fruit, volle granen, aardappelen, noten en zaden, ...</p>	<p>Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong.</p> <p>Bv.: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren, ...</p>	<p>Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong. Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen.</p> <p>Bv. rood vlees, palmolie, boter, koko's- en palmolie, ...</p>	<p>Deze categorie staat los van de driehoek. Dit zijn de ultrabewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/zout is toegevoegd. Ze zijn slecht voor de gezondheid.</p> <p>Bv.: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood,...</p>

Voor een gezond voedingspatroon eten we het best vooral zaken uit de groene groepen. We beperken de producten uit de rode groep zoveel mogelijk. Als we gezond eten, voelen we ons beter in ons vel en in ons hoofd.

Hoeveel suiker bevatten drankjes?

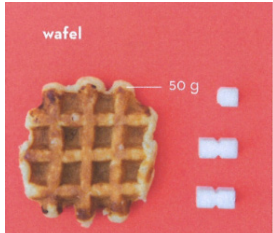
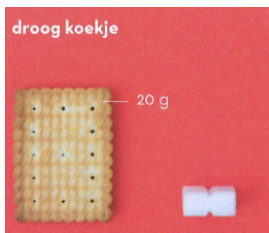
Hieronder zie je verschillende drankjes afgebeeld staan. Onder de drankjes zie je het aantal suikerklontjes dat de dranken bevatten. Het is heel belangrijk om voldoende water te drinken. Water vormt de basis van de voedingsdriehoek en is onmisbaar in onze dagelijkse voeding. Drinken die tot de watergroep behoren zijn water, koffie, thee en magere bouillon. Dagelijks minstens 1,5 liter water drinken is goed.

Bovendien is melk een belangrijke bron van het mineraal calcium, eiwitten en vitaminen.



Vlaams Instituut Gezond Leven.
(z.d.f). Affiche: hoeveel suiker in
drankjes [Foto]. Geraadpleegd
op 18 maart 2019, van [https://
www.gezondleven.be/materialen/](https://www.gezondleven.be/materialen/)

Hoeveel suiker bevatten tussendoortjes?



Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-g). Affiche: Hoeveel suiker in tussendoortjes [Foto]. Geraadpleegd op 18 maart 2019, van <https://www.gezondleven.be/materialen/affiche-hoeveel-suiker-in-tussendoortjes>

Huiswerkje

Vul het onderstaande schema helemaal in en neem dit boekje mee naar de diëtiste.

Datum:	
Naam + voornaam:	
Meisje – jongen:	
Geboortedatum:	
Volg je thuis een dieet? Zo ja, welk? (bv. voedselallergie, lactose-intolerantie, diabetes, ...)	
Heb je reeds eerder voedingsadvies gekregen of ben je al eens bij een diëtiste in behandeling geweest? Zo ja: reden? wanneer, door wie?	
Leerjaar op school: Eventueel richting (middelbaar onderwijs)	
Relevante medische gegevens:	
Hobby's + tijdsduur per week:	
Interesses:	

<p>Wat drink je meestal? Hoeveel frisdrank of fruitsap drink je per dag? Welke?</p>	
<p>Hoeveel dagen per week neem je een ontbijt?</p>	
<p>Welke broodsoort neem je het vaakst?</p>	
<p>Hoeveel keer per week eet je gefrituurde gerechten? (frietten, kroketten, ...)</p>	
<p>Hoeveel keer per week eet je kant-en-klaar of afhaalgerechten? (zoals pizza, kebab, hamburger, friet, curryworst, ...)</p>	
<p>Zijn er voedingsmiddelen(groepen) die je helemaal niet graag lust?</p>	
<p>Zijn er voedingsmiddelen(groepen) die je juist erg graag lust?</p>	
<p>Waar schep je tijdens de warme maaltijd het meeste van op je bord of waar neem je het liefste van bij wanneer je bord leeg is en je nog honger/zin hebt?</p>	
<p>Hoe laat zijn je maaltijdmomenten?</p>	<p>Ontbijt: Middagmaal: Avondmaal:</p>
<p>Wie maakt thuis de maaltijden klaar?</p>	

<p>Op welke plaats eet je je hoofdmaaltijden? (bv. in de keuken, in je slaapkamer, in de living, bij de TV, aan je bureau, voor de computer, ...)</p>	<p>Ontbijt: Middagmaal: Avondmaal:</p>
<p>Op welke plaats eet je tussendoortjes? (bv. in de keuken, in je slaapkamer, in de living, bij de TV, aan je bureau, voor de computer, ...)</p>	
<p>Met wie zit je meestal aan tafel?</p>	<p>Ontbijt: Middagmaal: Avondmaal:</p>

Noteer ook drie dagen wat je gedurende de ganse dag eet. Omdat je op verschillende dagen ook een heel verschillende eetgewoonte kan hebben, doe je dit op een doorsnee weekdag (bv. een dinsdag), woensdag en zondag binnen dezelfde week.

Het is erg belangrijk dat je alles wat je eet en drinkt goed opschrijft, dit wil zeggen ook de ‘kleine’ of ‘onbelangrijke’ dingen. Alleen zo kan de diëtiste haar advies goed op jouw voedingsgewoonte afstemmen.

Geef zo goed mogelijk de hoeveelheden van de gebruikte voedingsmiddelen of dranken weer bv.:

- aantal sneetjes brood
- boter, dun of dik gesmeerd
- aantal sneetjes beleg tussen je boterham
- aantal glazen
- aantal eetlepels groenten
- aantal koekjes, snoepjes, lolly's, ...
- ¼ van een bord / een half bord / ¾ van een bord
- aantal soeplepels of koffielepels saus
- ...

Je kan binnen één maaltijd- of tussendoormoment ook meerdere voedingsmiddelen invullen. Als je bv. om 15 u een koek eet en om 16 u een appel, dan mag je ze allebei in het vakje “tussendoor namiddag” schrijven.

WEEKDAG (bv. een dinsdag)		datum: / /
Maaltijdmoment	Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vóór het ontbijt: ... u		
Ontbijt: ... u		
Tussendoor voormiddag:		
Lunch: ... u		
Tussendoor namiddag:		
Avondmaal: ... u		
Tussendoor na avondmaal:		
Gaan slapen om: ... u		
's Nachts		

WOENSDAG datum: / /

Maaltijdmoment	Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vóór het ontbijt: ... u		
Ontbijt: ... u		
Tussendoor voormiddag:		
Lunch: ... u		
Tussendoor namiddag:		
Avondmaal: ... u		
Tussendoor na avondmaal:		
Gaan slapen om: ... u		
's Nachts		

ZONDAG datum: / /

Maaltijdmoment	Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vóór het ontbijt: ... u		
Ontbijt: ... u		
Tussendoor voormiddag:		
Lunch: ... u		
Tussendoor namiddag:		
Avondmaal: ... u		
Tussendoor na avondmaal:		
Gaan slapen om: ... u		
's Nachts		

Kinesisten

Om jouw conditie te verbeteren hebben we in ons Fit4LifeLier programma de kinesisten van Revalier. Deze mensen weten alles van sport en beweging (Dr. Schreurs en Nele).

Hoe energie verbruiken?

Energie verbruiken doen we helaas niet door te spelen op onze smartphone/tablet, computer/TV maar door te bewegen. Denk maar aan wandelen, fietsen, zwemmen, voetballen, ... Een manier om dit in ons dagelijks leven te bouwen is door naar school te fietsen, wandelen. Als je naar de bakker of naar de supermarkt gaat, kan je beter de fiets nemen. Dat is veel gezonder!

Woensdag kan je gaan sporten in het ziekenhuis. Je komt terecht in een groep van kinderen die ook al eens opgenomen zijn voor het obesitastraject in het ziekenhuis. Je zal er veel plezier beleven en verschillende sporten leren kennen. Het is de bedoeling dat je op die manier meer plezier krijgt in het sporten.

Met heel ons team zorgen we ervoor dat je op een gezonde manier gewicht verliest met gezonde voeding en dat jouw conditie verbetert wordt. Natuurlijk is het belangrijk dat je alles wat je geleerd hebt over voeding en beweging ook daarna verder gaat zetten. Denk maar aan je in te schrijven in een sportclub, zwemclub of een dansgroep.

De bewegingsdriehoek

Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven.
(z.d.-d).
Bewegingsdriehoek [Illustratie].
<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/bewegingsdriehoek>



ORANJE ZONE	LICHTGROENE ZONE	MIDDELSTE GROENE ZONE	DONKERGROENE ZONE
<p>Sedentair gedrag of lang stilzitten. Dat is alles wat we doen terwijl we liggen of zitten en waarbij we heel weinig energie verbruiken. Slapen hoort hier niet bij.</p>	<p>Dit is licht intensieve beweging zoals traag stappen of licht huishoudelijk werk. Die activiteiten doen we best het grootste deel van de dag. De bewegingsintensiteit van de groene lagen erboven ligt hoger.</p>	<p>Deze zone staat voor matig intensief bewegen.</p> <p>Bv. stevig wandelen, recreatief zwemmen, fietsen, ...</p>	<p>Deze zone staat voor hoog intensief bewegen.</p> <p>Bv. lopen, basketbal, ...</p>

We voelen ons fysiek en mentaal beter in ons vel als we lang stilzitten beperken en meer onderbreken. Wekelijks minstens 1 keer bewegen aan hoge intensiteit heeft extra voordelen voor de gezondheid.

Huiswerkje

Bewegen is belangrijk voor je gezondheid en helpt om je gewicht onder controle te houden.

Sport: welke sport beoefen je nu:

Welke sport?

.....
.....

Hoeveel x per week?

Welke sporten heb je vroeger gedaan?

.....
.....

Waarom ben je ermee gestopt?

.....
.....

Hoeveel km woon je van school? km

Is de weg naar school veilig om met de fiets te gaan? Ja / Nee

Als de afstand tot school beperkt is en de weg is veilig, probeer dan zoveel mogelijk met de fiets of te voet naar school te gaan!

Hoever woon je van de bakker/andere winkel? km

Als je weinig moet halen, ga je toch fijn samen met je mama of papa te voet of met de fiets naar de winkel, dan heb je weer extra beweging!

Hoeveel kilometer woon je van de plaats waar je sportactiviteit plaats vindt?
..... km

Is de weg naar je sportactiviteit veilig? Ja / Nee

Neem de fiets om te gaan sporten, dit is een goede opwarming voor je begint te sporten en een goede afkoeling na het sporten!

Nuttige weetjes

- » Zorg dat je voor het sporten steeds even opwarmt zodat je spieren het al lekker warm hebben voor je begint.
- » Kies voor gepaste kledij: los en licht. Zorg ook voor een extra trui om na het sporten aan te doen. Zo vat je zeker geen kou!
- » Drink genoeg water voor en na het sporten. Zorg steeds dat je wat water bij de hand hebt.
- » Sport steeds op je eigen ritme: hijgen mag, maar je moet nog steeds een klein gesprekje kunnen voeren.

Kinderpsychologen

Naast de diëtisten en kinesisten hebben we ook nog kinderpsychologen. Zij zorgen ervoor dat kinderen zich beter in hun vel voelen, weerbaarder worden tegen pesten en leren een stuk eigen verantwoordelijkheid op te nemen.

Met deze psychologen kan je praten over veel dingen. Het kan zijn dat je bijvoorbeeld gepest wordt en dat je daardoor een negatievere kijk op jezelf hebt en op jouw lichaam.

We zullen ook samen naar oplossingen leren zoeken van problemen die je tegenkomt omwille van je obesitas en proberen samen met jou goede manieren te zoeken om te gaan met alle lastige gevoelens en gedachten die hierbij komen kijken!

We hebben drie kinderpsychologen in dit ziekenhuis. Els, Clara en Stefanie.

Huiswerkje

Zoek in herinnering een situatie op waarbij je je niet lekker voelde en beschrijf ze.

Stap 1: Beschrijf de gebeurtenis

.....
.....
.....

Stap 2: Beschrijf je gedachten. Schrijf op wat je tijdens deze gebeurtenis dacht.

.....
.....
.....

Stap 3: Beschrijf je gevoelens. Gevoelens zijn omschrijvingen als boos, blij, bang, verdrietig, opgejaagd, beschaamd, zenuwachtig, ...

.....
.....
.....

Stap 4: Hoe zou ik me willen voelen in zo een situatie? Hoe wil ik me gedragen in zo een situatie? Nu beschrijf je wat je wilt bereiken. Geef aan hoe je de volgende keer zou willen dat het gaat.

.....
.....
.....

Stap 5: Je gedachten uitdagen en veranderen. We gebruiken drie vragen waarmee we onze gedachten uitdagen en onderzoeken.

1. Is deze gedachte wel waar?
2. Bevat de gedachte rampen of overdrijvingen?
3. Bevat de gedachte een moeten?

Stel jezelf de vraag en geef een antwoord

.....
.....
.....

Wat gebeurt er tijdens de opname

Je zal je waarschijnlijk afvragen wat er nu allemaal zal gebeuren. Je gaat hier in het ziekenhuis drie dagen opgenomen zijn. We overlopen hier wat er gaat gebeuren.

De opname duurt drie dagen waarbij verschillende onderzoeken en consulten gepland worden. De volgorde van deze onderzoeken is afhankelijk van het

Opname op kinderafdeling, om 8 uur nuchter	
Nuchtere bloedafname	
Afname Orale Glucosetolerantietest (OGTT)	Dit is een test om te kijken of je suikerziekte hebt. Eerst moet je een oplossing opdrinken. Hierna drink je één beker koud water. Na het drinken wordt er na 30 minuten, 1 en 2 uur bloed afgenomen.
Controle bloeddruk	
Bezoek kinderarts	Dr. Van Doorn volgt alle onderzoeken op en je kan er terecht met al jouw vragen.
24u- urine collectie	
Kinderpsychologen	Je zal twee gesprekken hebben met de kinderpsychologe dit om te kijken welke begeleiding er opgestart kan worden.
Diëtiste	Ze overlopen jouw voedingsgewoonten en welke aanpassingen er daar in kunnen gebeuren.
Kinesitherapie	Tijdens de opname wordt er dagelijks een sessie van 45 à 60 minuten voorzien om te sporten. Op woensdagnamiddag maak je kennis met de andere kinderen van Fit4Life Lier.
Radiologie	RX (röntgenfoto) dit is een opname van de hand dat wordt gemaakt met behulp van röntgenstraling. Hier bepalen de dokters of je nog zal groeien. Echo lever om te kijken of je een vervette lever hebt.
Controle gewicht	
Slaaponderzoek	

Wat gebeurt er na de opname?

Na de opname loopt het Fit4LifeLier programma verder. Wekelijks is er op woensdag namiddag sport en spel onder begeleiding van de kinesiste en de spelbegeleiding. Op donderdag worden er, door de Zwemvereniging Lier, aangepaste zwemsessies voorzien.

Elke woensdag (behalve feestdagen en aangepaste data in schoolvakanties)	<u>13u – 14u</u> : sport en spel Dit is een half uur op toestellen (loopband, crosstrainer, ...) en een half uur bewegingsspelletjes in een sportzaal.
Elke donderdag (behalve feestdagen)	<u>18u – 19u</u> : zwemmen in 'de Waterperels' in Lier

Daarnaast kan je ook verder begeleidt worden door de kinderpsychologe of diëtiste.

Wat moet je meebrengen naar de fit4life groep?

- » Sportieve kledij: los en licht. Zorg eventueel ook voor een extra trui om na het sporten aan te doen. Zo vat je zeker geen kou!
- » Sportschoenen
- » Flesje water

Voordelen van bewegen

Goede conditie

Fitter

Goede gezondheid

Gewichtsverlies

Mooier lichaam

Meer spieren

Prettig

Handiger worden

Kan je met vrienden doen

Betere ademhaling

Een actieve levensstijl... Hoe begin je eraan?

Regelmatig aan lichaamsbeweging doen, is makkelijker dan je denkt.

Een eenvoudige mentaliteitswijziging is al een eerste stap:

- » Beperk het aantal uren dat je voor de tv of pc doorbrengt.
- » Woon je op een appartement? Neem dan regelmatig de trap.
- » Word je elke ochtend met de wagen naar school gebracht? Probeer dan eens de fiets of maak er een ochtendwandeling van.

Je inschrijven in een sportclub of jeugdbeweging is natuurlijk ook een uitstekende optie.

Om calorieën te verbranden is het belangrijkste dat je **lang genoeg** (min. 20 minuten) en **vaak genoeg** (3 à 4 x per week) beweegt. Probeer elke dag iets te doen. Iets is beter dan niets 😊.

Activiteiten

Hier zijn een aantal sporten/activiteiten opgesomd. Omcirkel welke jij leuk vindt.



= Hoge intensiteit



= Matige intensiteit



= Passief

Atletiek Boogschieten Rolschaatsen TV /

DVD kijken Hinkelen Tafeldekken Karate /

Judo Fietsen Muziek luisteren Waterpolo

Bowling IJs schaatsen Trap lopen Rugby Joggen

Spelen in de tuin Tennis Lezen Computerspelletjes

Balspelen Wii-sport Playstation – Xbox Opruimen

Internetten Boksen Touwtje springen

Badminton Knikkeren Rusten Dansen *Modely* Balsporten

Afwassen Turnen Voetbal Mountainbike / BMX

Sporttestjes

Samen met de kinesist gaan we met enkele kleine testjes kijken naar je conditie en kracht. Later kunnen we gaan kijken hoe je conditie is vooruitgegaan.

De fietstest

Fietsen op de hometrainer, starten aan 20 watt en na elke minuut telkens 10 watt verhogen.

Volhouden tot hartritme 170 of te moe om verder te fietsen

	Datum	Watt, reden stop
Week 1 of 2		
Na weken		
Na weken		

De ver-springtest

Met 2 benen naast elkaar zo ver mogelijk springen.

	Datum	Meters
Week 1 of 2		
Na weken		
Na weken		

De evenwichtstest

Op 1 been op een balkje staan en proberen zo lang mogelijk te blijven staan.

	Datum	Tijd (seconden)
Week 1 of 2		
Na weken		
Na weken		

Braet, C., Caroline Braet, S. M. L. J., Mels, S., & Joossens, L. (z.d.). Kinderen en jongeren met overgewicht. Werkboek voor kinderen. Antwerpen, België: Garant.

Wist je dat...

- » Sporten de spijsvertering bevordert
- » Door regelmatig sporten je opgewekter wordt , rustiger en je je beter kan gaan voelen
- » Zoals de Grieken al zeiden :
«Een gezonde geest in een gezond lichaam»
- » Sporten niet alleen inspannend maar ook ontspannend is!

Tips

Als je gaat sporten, moet je aan denken aan een goede opwarming en een goede cooling down!

Opwarming: voor je gaat sporten, moet je je spieren warm maken zodat je geen kwetsuren krijgt aan de spieren en gewrichten.

Voorbeelden:

- » Lichtjes huppelen
- » Ter plaatse joggen
- » Met armen en benen draaien
- » ...

Cooling down: dit is afkoelen na het sporten. Ga nooit zomaar stil zitten of liggen na een inspanning, dit is slecht voor je spieren. Je moet nog even rustig blijven bewegen.

Voorbeelden:

- » Uitstappen
- » Wandelen na het lopen
- » Rustig uitfietsen
- » Stretchen
- » ...

Maakt niet uit wanneer je sport, maar verfris je nadien altijd en doe andere kleren aan!

De vijf gouden regels

1. **Gezonde voeding** is heel belangrijk. Altijd goed ontbijten, bruin brood met mager beleg. Geen frisdrank/fruitsap maar water. Geen snoep/chips.
2. **Minimaal 1 uur actief spelen per dag** (liefst buiten).
3. **Maximaal 1 uur per dag TV/PC**, maak hier samen duidelijke afspraken over.
4. Sporten in **sportclub**
5. **Samen afvallen/bewegen/wandelen en fietsen** is veel toffer dus doe mee.

Daarnaast zijn de volgende zaken ook belangrijk:

- » Hou rekening met de gezonde voeding bij het winkelen.
- » Voldoende slaap zorgt voor minder zin in vette/calorierijke snacks.
- » Beloon niet met eten maar met leuke dingen samen doen.

Nuttige websites:

<https://www.cm.be/gezond-leven/voeding>

<https://overheid.vlaanderen.be/gezonde-voeding>

<https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=artperrub&t=283>

<https://www.gezondleven.be>

Veel succes vanwege het hele team van de dienst kindergeneeskunde, diëtisten, kinderpsychologen en kinesisten.

Bij eventuele vragen kan je steeds de kinderafdeling contacteren:
03 491 23 85 of pediatrie@heilighartlier.be

© 2019 HeiligHartziekenhuis

HeiligHartziekenhuis | Mechelsestraat 24, 2500 Lier | www.heilighartlier.be | T: 03/491 23 45
Afspraken via mijnzorg.heilighartlier.be of 03/491 27 41