

Persbericht

Evy Gruyaert diplomeert Maatjes in Balans

Een actieve aanpak van overgewicht bij kinderen.

Tien gemotiveerde kinderen, die in oktober vorig jaar startten met de tweede reeks van **Maatjes in Balans**, kregen op woensdag 11 maart in het AZ Alma hun diploma uit handen van Evy Gruyaert. Samen met hun ouders en met Griet, Sofie, Katrijn en de pediaters van het AZ Alma werkten ze een allesomvattend programma af, om kinderen met overgewicht op een verantwoorde manier te helpen.

De cijfers: 15 procent van de kinderen heeft overgewicht

Steeds meer kinderen kampen met overgewicht. Onderzoek wijst uit dat in Nederland en België grofweg 15% van de kinderen overgewicht hebben. Een onderzoek uitgevoerd door het CLB Meetjesland¹ bevestigt ook in onze regio deze tendens. 'Overgewicht bij kinderen neemt inderdaad stilaan epidemische vormen aan,' bevestigt **coördinerend pediatr dr. Lutgard Verdonck**.

Primaire en secundaire obesitas

'Om het probleem van overgewicht toe te lichten, is het belangrijk dat we een onderscheid maken tussen primaire en secundaire obesitas,' licht dr. Verdonck toe. '**Secundaire obesitas** komt slechts in 1% van alle gevallen voor. Hier is er echt sprake van een medische oorzaak, die aan de basis ligt van het overgewicht (vb. hormonale stoornissen). In de overgrote meerderheid van de gevallen gaat het echter om **primaire obesitas**. Hierbij wordt overgewicht veroorzaakt door een negatieve wisselwerking tussen genetische factoren (erfelijkheid) enerzijds en omgevingsfactoren anderzijds. Sommige kinderen hebben 'aanleg' om zwaarder te worden. Dit is erfelijk bepaald en hoeft op zich geen probleem te zijn. Wanneer deze 'aanleg' echter gecombineerd wordt met bijvoorbeeld een gebrek aan beweging en ongezonde eetgewoontes, dan ligt overgewicht op de loer.'

Maatjes in Balans: niet zomaar een naam

De titel 'Maatjes in balans' werd heel bewust gekozen. Allereerst verwijst de M naar Meetjesland en AZ Alma. Daarnaast zijn er twee sleutelwoorden 'Maatjes' en 'Balans'.

'Maatjes' in de zin van:

- » Maatje zijn met jezelf, zelfrespect en zelfwaardering
- » Maatje zijn met anderen, groepsgevoel en sociale vaardigheden

'Balans' in de zin van:

- » De weegschaal, streven naar een gezond evenwicht
- » De balans van inname versus verbruik
- » Evenwichtig eten volgens de voedingsdriehoek
- » Evenwichtig denken en voelen
- » Evenwichtig samen gaan van lichaam en geest

¹ CLB Meetjesland = Centrum voor Leerlingenbegeleiding Meetjesland

'De oorzaken van overgewicht zijn wat wij noemen: 'multifactorieel'. Dit wil zeggen dat een samenspel van verschillende factoren overgewicht veroorzaakt. Vandaar dat het ook belangrijk is dat bij een behandeling aandacht wordt besteed aan elk van deze factoren. Enkel dan kunnen resultaten geboekt worden.'

Aanleren van een gezonde levensstijl

'Precies een dergelijke multidisciplinaire behandeling² was tot voor kort afwezig in onze regio', vertelt **diëtiste Sofie van de Steene**. 'Het project *Maatjes in Balans* is dan ook ontstaan vanuit een concrete nood naar een totaalprogramma voor de begeleiding van kinderen met overgewicht.'

'Het programma richt zich op kinderen tussen 6 en 13 jaar en streeft in de eerste plaats naar gewichtscntrole en niet naar gewichtsverlies,' zegt **psychologe Griet van Zele**. 'We leggen de nadruk op het aanleren van een gezonde levensstijl, die levenslang kan volgehouden worden. Het doel is niet te vermageren (tenzij bij ernstig overgewicht en/of weinig groeiverwachting), maar wel het afremmen van gewichtstoename en het leren omgaan met het eigen lichaam, zelfs al is er enig overgewicht.'

Grondige screening voor de start

Het programma bestaat uit een aantal grote onderdelen. Het startpunt is een screening van de kinderen die willen deelnemen. Het is immers belangrijk dat het programma de juiste kinderen bereikt. Zo is *Maatjes in Balans* bijvoorbeeld niet geschikt voor kinderen met secundaire obesitas, waar er een medische oorzaak is voor het overgewicht.

Om dit te kunnen uitsluiten, komen de kinderen eerst bij dr. Verdonck of bij één van de collega-pediateren langs. Via een aantal testen, eventueel aangevuld met laboratoriumonderzoeken wordt een correcte diagnose gesteld. Daarnaast wordt ook onderzocht of het kind reeds complicaties heeft tengevolge van zijn of haar overgewicht. Overgewicht kan, zelfs op heel jonge leeftijd, immers reeds verregaande medische gevolgen hebben: hart- en vaatziekten, lever- en galproblemen, vroegtijdige puberteit, X- of O-benen enz.

De kinderen praten ook met psychologe Griet, die naar de motivatie van zowel de ouders als het kind peilt en ook nagaat of het kind emotioneel klaar is voor het project. Kinderen die bijvoorbeeld een dierbare verloren hebben of waarvan de ouders pas gescheiden zijn, zijn emotioneel vaak te onstabiel om zich daar bovenop ook nog met hun voeding bezig te houden. Dan wordt gevraagd om voorlopig niet aan het programma deel te nemen.

Wanneer het advies van de pediaters en de psychologe positief is, kunnen de kinderen deelnemen aan *Maatjes in Balans*. Voor de eigenlijke start gaat de diëtiste wel nog de voedingstoestand van de kinderen na en noteert ze een aantal belangrijke gegevens zoals gewicht, lengte, omtrek, lichaamssamenstelling enz. Ook de **bewegingstherapeute Katrijn Heyman** (kinesitherapeute op campus eeklo) bepaalt voor de aanvang van het programma de basisconditie d.m.v. enkele testen.

Aan het eind van het programma worden deze testen herhaald om zo de evolutie van de kinderen na te gaan.

Bewegen kan ook leuk zijn!

Na de screening wordt met het eigenlijke programma begonnen. Dat programma duurt 18 weken en steunt op drie belangrijke peilers: gedrag, voeding en beweging.

² Multidisciplinaire behandeling = een behandeling waar meerdere disciplines in betrokken zijn. Voor dit project zijn dat onder meer: de pediaters, de diëtiste, de psychologe en de bewegingstherapeute

De kinderen worden iedere week op een aangename manier aan het bewegen gezet. Ze trekken naar het bos, het zwembad of naar de sportzaal van het College O.-L.-V. ten Doorn. Daar laat Katrijn hen proeven van verschillende sporten en van verschillende vormen van beweging. Op die manier leren de kinderen dat bewegen ook leuk kan zijn. Meestal gaan ze er met veel enthousiasme tegenaan!

Twee uurtjes per week extra bewegen is voor onze 'maatjes' onvoldoende. Daarom wordt er ook heel wat educatie gegeven rond bewegen en worden ze gestimuleerd om thuis ook meer te bewegen met behulp van de kriebelblaadjes, het start to run programma,...

Voeding en gedrag

In de loop van het programma vinden ook nog 9 groepssessies plaats. Tijdens deze sessies komen zowel het voedingsluik als het gedragsluik aan bod. Zo maken de kinderen op een speelse manier kennis met verschillende voedingsstoffen en voedingsmiddelen, met wat goed is voor hen en wat niet. De kinderen mogen verschillende zaken proeven en maken zelf ook kleine gerechtjes klaar.

Ook gedrags- en emotionele aspecten komen aan bod. Kinderen met overgewicht zijn zich soms pijnlijk bewust van hun eigen lichaam. Velen hebben een gebrek aan zelfvertrouwen, hebben weinig vrienden of worden gepest. Tijdens de gedragsessie leren de kinderen zichzelf, zowel uiterlijk als innerlijk, waarderen. Ze leren ook hoe ze moeten omgaan met pesten, hoe ze zichzelf en hun eetgedrag kunnen controleren en hoe ze moeten omgaan met hun gevoelens en emoties. Via een kringgesprek of een rollenspel wordt ook hun eetgedrag bekeken. Kinderen eten namelijk vaak om de verkeerde redenen, bijvoorbeeld uit verveling, uit verdriet of onder invloed van reclame. Pas dan merken de begeleiders echt hoe zwaar sommige kinderen het emotioneel hebben met hun lichaam.

Ook ouders trainen mee

Parallel met de kindtrainingen vinden ook 6 oudersessies plaats in het ziekenhuis. De ouders zijn belangrijke sleutelfiguren in de behandeling van overgewicht en worden ook in het behandelingsproces betrokken. Tijdens deze groepsbijeenkomsten worden tips gegeven over voeding, opvoeding en beweging. De ouders leren wat gezonde voeding is, hoe ze de maaltijden kunnen bereiden en hoe ze vaste afspraken kunnen maken over waar, wanneer en wat er gegeten wordt. Ook het belang van een actieve levensstijl wordt sterk benadrukt. Ze leren ook hoe ze hun kinderen kunnen motiveren en aanmoedigen en hoe ze de aangeleerde gezonde levenswijze in hun gezin kunnen integreren. Via kleine infoblaadjes die meegegeven worden met de kinderen worden de ouders voortdurend op de hoogte gehouden van het leertraject dat hun kinderen doorlopen.

Het tweede programma *Maatjes in Balans*, dat in oktober startte, is nu afgerond. De tien kinderen hebben maandenlang hard gewerkt, elkaar gemotiveerd en gesteund en zijn een vriendengroep geworden. Hopelijk kunnen ze de nieuwe levensstijl die ze nu aanleren ook blijven handhaven. Om hen te blijven motiveren zijn er nog 2 herhalende opvolgssessies en 6-maandelijkse terugkomdagen voorzien, tot 2 jaar na afloop van het programma.

Een nieuwe reeks *Maatjes in Balans* start half maart maar eerst worden onze 'kersvers gediplomeerde maatjes' met pracht en praal gehuldigd. Dat gebeurt in aanwezigheid van VRT-gezicht en MNM-presentatrice Evy Gruyaert, die tevens de meter is van het 'Start-to-Run'-project. Zij komt de tien moedige en karaktervolle kinderen een hart onder de riem steken en ook het volledige *Maatjes in Balans*-team aanmoedigen om dezelfde weg verder te bewandelen.

Praktisch

Meer informatie over dit project is terug te vinden op de website: www.azalma.be onder het luik raadplegingen of in de brochure *Maatjes in Balans*. Er kan ook steeds contact opgenomen worden met diëtiste Sofie Van De Steene op het nummer 050-72.80.71 of op maatjesinbalans@azalma.be.