



BEHANDELING VOOR JONGEREN MET ERNSTIG OVERGEWICHT

Informatie voor jongeren en hun ouders/verzorgers

Overgewicht komt in Nederland veel voor. Van elke zes jongeren in Nederland is er één te zwaar. Sommige jongeren hebben ernstig overgewicht, obesitas. Dit is een (chronische) ziekte die veel lichamelijke klachten kan veroorzaken. De meeste jongeren met obesitas hebben daarom al vaker samen met hun ouders, huisarts, kinderarts of een diëtist geprobeerd om af te vallen. Vaak jammer genoeg zonder resultaat. Adelante heeft samen met kinderartsen een behandeling ontwikkeld die wel werkt. Samen met je coaches werk je toe naar een gezonder en fitter leven.

Tegen welke problemen kun je aanlopen als je overgewicht hebt?

Het kan zijn dat je gepest wordt, of niet lekker in je vel zit en vaak verdrietig bent. Ook kun je met je overgewicht niet goed deelnemen aan de activiteiten die je leeftijdgenoten doen, zoals sporten in groepsverband. Sommige jongeren gaan niet graag naar school en spijbelen ook wel eens. Daarnaast heb je door jouw ernstig overgewicht last van lichamelijke klachten, zoals pijn aan je knieën, kortademigheid en meer. Ook loop je veel risico's op meer lichamelijke klachten, als je ouder bent zoals suikerziekte, artrose, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en meer.

Wat kunnen wij voor jou betekenen?

Het behandelprogramma dat Adelante samen met kinderartsen heeft ontwikkeld, zorgt ervoor dat jij je lichamelijk en geestelijk gezonder gaat voelen. Dat kun je letterlijk nemen, want tijdens de behandeling besteden we niet alleen aandacht aan gezonder eten en meer beweging, maar ook aan hoe jij je voelt. Je leert je patronen herkennen en hoe je deze kunt veranderen. Dit nieuwe gedrag oefenen we ook. Afvallen, zo leert de ervaring, volgt dan vanzelf!

Hoe ziet de behandeling eruit?

Elke behandeling start met een kennismakingsgesprek, waarbij het hele gezin aanwezig is. Na dit gesprek verblijf je 4 weken intern bij Adelante in Valkenburg a/d Geul (in het Paviljoen), samen met maximaal 8 leeftijdsgenoten

die ook last hebben van overgewicht. In deze 4 weken leren professionals jou alles over gedrag, voeding en beweging. Je leert nieuwe vaardigheden die je bij ons in een veilige omgeving ook oefent. In de tussentijd ga je gewoon naar school op het terrein van Adelante, zodat er geen onderbreking ontstaat in het schoolprogramma. De leerkracht van Adelante zal het lesprogramma met jouw eigen leerkrachten overleggen.

Eens in de week, op woensdagavond, kan je familie bij jou op bezoek komen. Ze doen ook mee aan het programma. En in het weekend ga je gewoon naar huis.

Na de interne periode van 4 weken krijg je 6 maanden intensieve begeleiding thuis door een gezinscoach. Samen brengen jullie het geleerde in de praktijk. Ook jouw familie, dus je ouders/verzorgers, broers en zussen worden hierbij betrokken. De coach helpt jullie om de verandering in de gezinssituatie voort te zetten en samen te werken aan een nieuwe, gezonde leefstijl.

Wanneer je het interne programma afgerond hebt, moet je na 3, 6 en 12 maanden voor een follow-up naar Adelante komen.

Welke activiteiten worden er gedaan?

Omdat iedereen anders is, ziet niet elke behandeling van obesitas er precies hetzelfde uit. Een aantal activiteiten komt in elk geval in het behandelprogramma terug:





- Groepsbehandelingen en individuele behandelingen onder begeleiding van een psycholoog, fysiotherapeut en diëtist.
- Werken aan zelfvertrouwen.
- Sporten met de groep.
- Ontspanningstrainingen.
- Naast het werken aan de thema's is er ook tijd en ruimte voor leuke, creatieve activiteiten en ontspanning, zoals mountainbiken, samen koken, een excursie en een survivaltocht.
- Uiteraard moeten ook enkele huishoudelijke taken gedaan worden en maak je gewoon elke dag je huiswerk.

Wie werken er mee aan de behandeling?

Het behandelteam bestaat uit verschillende professionals zoals pedagogisch medewerkers, een psycholoog, een leerkracht, kinderarts, diëtiste en fysiotherapeut. Deze behandelaren werken nauw samen om jou en jouw familie goed te kunnen ondersteunen.

Welke kosten zijn er aan verbonden?

Deelname aan het diabetes programma van Adelante is kosteloos, dit wordt momenteel vergoed door middel van een apart budget voor innovatieve behandelingen.

Hoe kun je je aanmelden?

Je kunt deelnemen aan het Adelanteprogramma voor obesitas via een verwijzing van de kinderarts. Deelnemers aan het programma hoeven niet afkomstig te zijn uit de regio Limburg. Het gaat erom dat de afstand te bereizen is. Uitgaande van een acceptabele reisafstand van 1 tot 1½ uur wordt het zorgaanbod tot de regio Zuid-Nederland beperkt. Na de aanmelding zal er een intake traject plaatsvinden in Valkenburg a/d Geul.

Meer informatie/contact

Meer informatie over het obesitasprogramma voor jongeren is op te vragen via het secretariaat, tel. 045 - 5282850, email zorglijnczk@adelante-zorggroep.nl.

ADELANTE

Adelante kinderrevalidatie, speciaal onderwijs & wonen biedt een omvangrijk zorgpakket voor kinderen met een primair lichamelijke beperking en langdurig zieken. Bij de mytyschool kunnen de kinderen terecht voor speciaal basisonderwijs en speciaal voortgezet onderwijs. Verder bieden wij o.a. zorg en begeleiding aan in de vorm van logeren, dagopvang en woontrainen. Adelante kinderrevalidatie, speciaal onderwijs & wonen maakt deel uit van de zorggroep Adelante. De zorg van Adelante richt zich ook op onderzoek, behandeling en advies op het gebied van complexe en algemeen specialistische revalidatiegeneeskunde voor volwassenen, audiologie en communicatie en arbeidsreïntegratie.

In het kenniscentrum van Adelante wordt continu onderzoek verricht naar zorgvernieuwing en verbetering van behandelmethoden.

De ruim 1.000 professionals van Adelante zijn werkzaam in Hoensbroek, Valkenburg a/d Geul, Heerlen, Maastricht, Venlo en Steijl. Daarnaast is Adelante actief in de poliklinieken van ziekenhuizen en in de ambulante begeleiding.



adelante
haal het beste uit jezelf

Onderstestraat 29
6301 KA Valkenburg a/d Geul
t 045 - 528 26 00
www.adelante-zorggroep.nl