

Evaluatie:

Na drie maanden en aan het eind van het programma zal er een evaluatie plaatsvinden met kind, ouders en fysiotherapeut. Tijdens deze momenten zal besproken worden hoe het programma verloopt. Tevens zal gekeken worden of de doelen al behaald zijn of dat aanpassing van het programma nodig is om deze doelen toch te kunnen behalen.

Meedoen?

Informeert u bij onze praktijk. Heeft u vragen over uw kosten en vergoeding? Onze secretariaatsmedewerkers staan u graag te woord.

Ons telefoonnummer is 0575-517677.



info@arcusfysiotherapie.nl
www.arcusfysiotherapie.nl



Arcus Fysiotherapie
Paulus Potterstraat 42
7204 CV Zutphen
0575-517677

Arcus Active Kids



Arcus Active Kids

Deze folder geeft informatie over het programma dat Arcus fysiotherapie aanbiedt voor kinderen met overgewicht. Het programma is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke onderzoeken en zal zoveel mogelijk gericht zijn op de persoonlijke doelen van het kind.

Voor wie is het Arcus Active Kids programma bedoeld?

Kinderen tussen de 10 en 18 jaar kunnen aangemeld worden voor Arcus Active Kids.

Dit kan op eigen initiatief of op advies van huisarts of specialist.

Wanneer komt een kind in aanmerking voor Arcus Active Kids?

Als er sprake is van overgewicht met als oorzaak:

- Een verminderde conditie en verminderde activiteit
- Lichamelijke klachten
- Een verkeerd eetpatroon
- Overgewicht of obesitas wordt vastgesteld met behulp van de BMI.

In eerste instantie wordt er door de (kinder)fysiotherapeut een screening gedaan om te bekijken of het kind in aanmerking komt voor Arcus Active Kids.



Komt uw kind in aanmerking voor het AAK programma dan zijn dit de stappen:

- Intake door (kinder) fysiotherapeut en diëtiste
- Fysieke test
- Afspreken van kind specifieke (kleine) doelen
- Zes maanden sporten bij Arcus met een frequentie van tweemaal één uur per week
- Wekelijkse voorlichting over aanverwante onderwerpen
- Twee ouderbijeenkomsten gedurende de zes maanden
- Eénmaal een ouderles, waarbij ouders samen met hun kind(eren) gaan bewegen.

Tijdens de intake komen de volgende punten aan bod:

- Uitleg over de inhoud van het Arcus Active Kids programma
- Verwachtingen en motivatie van het kind en ouders
- Verwachtingen van de Arcus (kinder)fysiotherapeut
- Wegen en meten
- Uitleg over BMI en hoe wij die beoordelen

Tijdens de tweede afspraak bij de (kinder) fysiotherapeut:

Wordt de fysieke test afgenomen. Deze test wordt na drie en zes maanden herhaald om vast te stellen of de conditie is verbeterd.

Afspreken van kindspecifieke (kleine) doelen:

Tijdens het programma is het belangrijk dat de ouders samen met het kind doelen opstellen.

Bijvoorbeeld: "Elke dag vier bekertjes water drinken, twee stuks fruit eten, 60 minuten bewegen, elke dag maar twee tussendoortjes eten van maximaal 100 calorieën."

Zes maanden sporten bij Arcus met een frequentie van tweemaal één uur per week:

Tijdens het programma is het van belang dat er effectief getraind wordt om op een verantwoorde manier aan de conditie te werken en om de vetverbranding te stimuleren.

Twee ouderbijeenkomsten gedurende de zes maanden:

Gedurende de zes maanden zullen er twee ouderbijeenkomsten gehouden worden. Dit gebeurt in samenwerking met de diëtiste Ingrid van Rijn.

De rol van de diëtiste:

Gezond eten voorkomt overgewicht, maar wát is gezond eten? "Mag mijn kind nooit meer iets lekkers als ze met Arcus Active Kids meedoet?" is een veel gestelde vraag. De diëtiste helpt bij vragen zoals deze en vergroot de kennis van de kinderen en hun ouders zodat zij zelf een goede keuze kunnen maken.

In een individueel gesprek tussen kind, ouder(s) en diëtiste wordt gekeken wat de oorzaak is van het eventuele overgewicht en hoe het voedingspatroon verbeterd zou kunnen worden.

Kinderen die meedoen met Arcus Active Kids leren, samen met hun ouders, om gezond en (regel)matig te eten. Op maandag geeft de diëtiste voorlichting aan de kinderen. Daarnaast krijgen de kinderen éénmaal per maand een groepsles over voeding.

Ze leren wat gezond eten is, maar ook hoe ze dat in het dagelijks leven moeten doen. Ze krijgen opdrachten in de groep maar ook thuisopdrachten. De ouders bezoeken twee informatieve ouderavonden. Tijdens deze avonden wordt uitgebreid de tijd genomen om alle vragen te beantwoorden.

Twee keer per maand worden de kinderen gewogen en één keer per maand wordt ook hun lengte gemeten. De bedoeling is dat de Body Mass Index (BMI) geleidelijk aan afneemt. De BMI is de verhouding tussen lengte en gewicht. Een afnemende BMI geeft aan dat de kinderen een gezonder gewicht krijgen.

We hopen de kinderen te leren dat bewegen goed voor hen is en dat het leuk is om te doen, zodat het een vanzelfsprekend onderdeel in hun dagelijks leven wordt.