

Op naar een gezonde leefstijl



Het is belangrijk om gezond te groeien. Hier hoort ook een gezond gewicht bij. Dat doe je door regelmatig te bewegen en gezond te eten. Maar hoe motiveert u uw kind om gezonder te gaan leven? Wij helpen u en uw kind daar graag bij.

HET PROGRAMMA

Met een gezonde leefstijl zit uw kind lekkerder in zijn vel. Met dit programma gaan we daar samen voor zorgen.

Wanneer u contact opneemt met één van de zorgverleners uit het team, wordt er een gesprek gepland met de jeugdverpleegkundige. Samen met u en uw kind wordt bepaald welke ondersteuning er nodig is. Deze ondersteuning kan bestaan uit tips en adviezen op gebied van voeding, bewegen, opvoeding en gedrag.

De begeleiding binnen het programma duurt een aantal maanden. Daarna gaan u en uw kind zelfstandig aan de slag met deze gezonde en actieve leefstijl. Na drie maanden neemt de jeugdverpleegkundige contact met u op om te bespreken hoe het gaat.

VOOR WIE?

Kinderen in de leeftijd van 7 - 12 jaar met overgewicht

ZORG OP MAAT IS VAN GROOT BELANG

WIE ZIJN WIJ?

In Hilversum over het Spoor werkt een team van verschillende zorgverleners samen met u en uw kind aan de verbetering van zijn gezondheid. Het team bestaat uit:

- **Jeugdverpleegkundige** – geeft advies over voeding, bewegen, gedrag en opvoeding. De jeugdverpleegkundige is coördinator en houdt het dossier van Jeugd en Gezin van uw kind bij. Ook de **jeugdarts** is betrokken vanuit de school van uw kind.
- **Diëtist** – kijkt samen met u en uw kind naar wat uw kind eet en geeft tips en adviezen over een gezonder en lekker eetpatroon.
- **(Kinder)fysiotherapeut** – gaat samen met uw kind kijken hoe hij lekker kan gaan bewegen, ook tijdens de dagelijkse activiteiten.
- **Huisarts** – blijft op de hoogte tijdens het programma.

DOE MEE

Om de zorg optimaal te laten verlopen, zullen zorgverleners binnen het team medische gegevens van uw kind met elkaar delen. Door mee te doen aan dit programma geeft u als ouder/verzorger toestemming om deze gegevens te delen.

Geïnitieerd door:

Stichting Eerstelijns Zorg

In samenwerking met:

jongeren op
gezond gewicht

Hilversum


DIËTISTENPRAKTIJK
VOEDING EN VEERKRACHT


Jeugd
en Gezin
Gooi en Vechtstreek


GGD
Gooi en Vechtstreek


FitVisie
• fysiotherapie
• training


DUDOKPARK
DIËTIST

CONTACT

Wilt u meer informatie, stuur dan een mail naar I.blauw@jggv.nl.