Aanpak overgewicht; overzicht van de afspraken

Bij de aanpak overgewicht heb je voor langere tijd afspraken in het ziekenhuis. Wat we doen bij een afspraak en wie je allemaal gaat tegenkomen leggen we hier aan je uit.



De 1e afspraak, het intakegesprek

In het 1e gesprek praat je samen met je ouders of verzorgers met een verpleegkundig specialist of een kinderarts en een medisch pedagogisch zorgverlener (MPZ). Deze gesprekken duren beide 45 minuten.

We bespreken met elkaar:

- wat de aanpak overgewicht precies is;

- dat de begeleiding 1 of 2 jaar kan duren;
- wat we van elkaar kunnen verwachten;
- extra onderzoeken die misschien nodig zijn.

Heb je ook andere zorgverleners die bij jou betrokken zijn? Dan komen we graag met hen in contact. Breng hun contactgegevens mee naar de afspraak. Wij werken samen met de Jeugdgezondheidszorg, de GGD, en nemen contact met hen op om een goed vervolgplan te maken. Hier is toestemming van jou en je ouders/verzorgers voor nodig. Als jullie akkoord gaan, leggen we dit vast in je dossier.

Stel tijdens het gesprek alle vragen die je hebt. Het ontstaan van overgewicht komt vaak door meerdere dingen en dit proberen we samen duidelijk te krijgen. We willen vooral meer inzicht krijgen in wat er bij jou speelt bij het ontwikkelen van overgewicht en waarom het zo lastig is om overgewicht te verminderen. Het gaat om jouw gezondheid en dat je goed in je vel zit!

Als we bepaalde onderzoeken bij je willen doen, krijg je hier na het gesprek een afspraak voor mee. Meestal wordt er een OGTT- en RMR-onderzoek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/ogtt-en-rmr-onderzoek-bij-kinderen) gedaan. Met deze onderzoeken krijgen we een goed beeld van de lichamelijke conditie, bijvoorbeeld hoe de suikerstofwisseling werkt.

Ook maken we een afspraak voor je bij de fysiotherapeut en wanneer nodig ook bij de diëtiste. De fysiotherapeut onderzoekt hoe je beweegt, wat er elke dag aan beweging wordt gedaan en welke sportmomenten er zijn. We meten ook je conditie met een test. Hiervoor is het nodig om gemakkelijke kleren en sneakers te dragen. De diëtiste wil meer weten over wat, waar en wanneer jullie eten.

Afspraak 2

Voor het bezoek is aan jou gevraagd om vragenlijsten in te vullen via de app thuismeten. Het is erg belangrijk dat je de vragen 1 week vóór je afspraak invult. Dan kunnen we het bezoek goed voorbereiden.

Tijdens de afspraak bespreken we de uitslagen en conclusie van alle zorgverleners en vragenlijsten. Aan het eind van het gesprek maken we met elkaar een plan. Dit plan zullen we steeds met elkaar bespreken in de volgende afspraken.

Telefonisch consult

De gespecialiseerd verpleegkundige of medisch pedagogisch zorgverlener belt je ongeveer een week na de eerste afspraak op. Zij wil graag van je horen wat je vond van de gesprekken tot nu toe.

Waar ben je al mee begonnen? Als er aanvullende zorg nodig is, is dit aangevraagd of al gestart? Hebben jullie doelen om aan te werken en hoe gaat dit? Heb je ergens hulp bij nodig?

Afspraak 3, 4, 5, 7, 8 en 9; hoe gaat het met je?

Tijdens de aanpak overgewicht kom je ongeveer om de 3 maanden naar het ziekenhuis voor een afspraak. Je hebt dan afspraken bij de verpleegkundig specialist, de kinderverpleegkundige of de medisch pedagogisch zorgverlener (mpz).

Tijdens deze afspraken vragen we hoe het met je gaat en of het lukt met de aanpak. Ben je goed op weg om je doelen te halen? Waar heb je (meer) hulp bij nodig? Wat vind je lastig? Hoe ga je om met moeilijke situaties? Bedenk van te voren of jullie dingen hebben die je wilt bespreken of dat er vragen zijn die jullie bezighouden?

We horen graag welke andere professionals bij jou betrokken zijn. Neem de contactgegevens of een verslag van een behandeling mee naar de afspraak.

Tijdens deze afspraken geven we ook uitleg

- Over het lichaam zoals de werking van de suikerstofwisseling en de verbranding.
- We geven tips voor situaties binnen het gezin, zoals het geven van grenzen wanneer kinderen om eten blijven vragen of tips wanneer (in)slapen moeilijk gaat.
- We leggen je uit hoe lichamelijke en psychische factoren een rol spelen bij het volhouden van jouw leefstijlveranderingen. Hoe belangrijk het bijvoorbeeld is om goed in je vel te zitten, om aandacht te kunnen hebben voor je leefstijl en het vol te houden.

Aan het einde van ieder gesprek maken we doelen voor de volgende keer. Het is belangrijk om een klein en haalbaar doel te bedenken. We vinden het belangrijk dat er succeservaringen worden bereikt.

Afspraak 6; het multidisciplinair overleg (MDO)

We begeleiden je nu ongeveer 1 jaar. Deze afspraak is daarom een multidisciplinair overleg (MDO). Dit betekent dat het hele team bij elkaar komt. We zien je op de polikliniek. Het is fijn als allebei je ouders bij dit gesprek kunnen zijn.

Je hebt een afspraak met het hele team tegelijk. Dit zijn de kinderarts, de psycholoog, medisch pedagogisch zorgverlener, kinderverpleegkundige en de verpleegkundig specialist. Zij zijn allemaal samen in de spreekkamer en jullie sluiten hierbij aan. De jeugdverpleegkundige van de GGD zal telefonisch deelnemen aan het gesprek.

Samen bespreken we hoe het gaat en wat er nodig is om je doel(en) te bereiken. We bekijken of de begeleiding goed gaat of dat we misschien iets moeten veranderen. We weten uit ervaring dat het tijd kost om gewoontes te veranderen.

We vragen je voordat je komt opnieuw vragenlijsten in te vullen op de website www.hetklikt.nu (https://www.hetklikt.nu). Het is het erg belangrijk dat je de vragenlijst 1 week vóór deze afspraak invult. Hiermee kunnen wij ons goed voorbereiden.

Afspraak 10; afsluiting van de begeleiding

Deze afspraak is weer een multidisciplinair overleg (MDO), waarbij het hele team bij elkaar is. We zien je op de polikliniek. Het is fijn als allebei je ouders of verzorgers bij dit gesprek kunnen zijn. Samen bespreken we hoe het gaat en wat er nodig is om dingen die goed gaan vast te houden. We bespreken hoe we de begeleiding kunnen afsluiten. Wat gaat er goed en waar heb je nog hulp bij nodig? Wat vind je nog lastig of zijn er moeilijke situaties voor jou? De Jeugdgezondheidszorg (GGD) zal de zorg hierna overnemen.

We vragen je voordat je komt weer de vragenlijsten in te vullen op de website www.hetklikt.nu (https://www.hetklikt.nu). Het is erg belangrijk dat je de vragenlijst 1 week vóór deze afspraak invult. Hiermee kunnen wij ons goed voorbereiden.

Wat vind je van de aanpak van overgewicht?

Denk eens na wat je van de begeleiding vond die je de afgelopen jaren hebt gekregen. Wat vond je prettig en fijn? En wat ging niet zo goed of wat kunnen wij anders doen? We horen dit graag, zodat we de begeleiding die we geven kunnen verbeteren.



Code KIN-210

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis