Behandeling

Overgewicht bij kinderen en jongeren tot 18 jaar thuismonitoring

Kinderen of jongeren met overgewicht maken gebruik van thuismonitoring.

Via thuismonitoring kun je aangeven hoe het met je gaat en krijg je informatie en handige tips van ons. Je krijgt op deze manier de zorg die bij je past.

(073) 553 61 76
Maandag t/m zondag van 9.00 - 21.00 uur
Stuur een bericht (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/contact-monitoringscentrum)

Hoe verloopt thuismonitoring?

Hier vind je alle belangrijke informatie

Wat is thuismonitoring?

Bij thuismonitoring voer je informatie over je gezondheid en hoe het met je gaat in via een app op je telefoon of tablet. Deze gegevens komen binnen in het Monitoringscentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/monitoringscentrum).

Als het nodig is, nemen we contact met je op. Soms overleggen we met de kinderarts. Zo houden we je goed in de gaten.

Wat heb je nodig voor thuismonitoring?

Je hebt een smartphone of tablet nodig. Hierop installeer je de Thuismeten app (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/thuismonitoring-installeren-van-de-app).

Daarnaast hebben we je e-mailadres nodig. Je kunt je e-mailadres en mobiele telefoonnummer zelf wijzigen in MijnJBZ.

Via een e-mail krijg je informatie waar je de app kunt downloaden en hoe je kunt inloggen.

Hoe werkt de thuismonitoring?

Je downloadt de app en logt in. Je krijgt dan een welkomstfilmpje te zien en uitleg over afspraken.

- Op de tweede dag geef je de groeigegevens van het consultatiebureau door.
- Op dag 3 vragen we je ouders of ze een machtiging willen aanvragen om mee te kunnen kijken in je dossier.
- Dag 4 vragen we welk andere zorgverleners betroeken zijn (bijvoorbeeld fysio).
- En op dag 5 geven we wat meer informatie over wat je kunt verwachten van het traject.

Na een week ga je over op het behandeltraject.

- 14 dagen voor je eerste afspraak krijg je hier wat meer informatie over.
- 7 dagen van te voren krijg je de vraag of je medicijnen gebruikt en wat je zelf al hebt gedaan om overgewicht te verminderen.
- 5 dagen van te voren vragen we je naar de verwachtingen van je eerste afspraak en wat je doel is.
- Een dag na je eerste afspraak krijg je een vragenlijst die je via de Thuismeten app invult. Je zorgverlener kan deze inzien en bespreekt dit met je tijdens de vervolgafspraak. Na een jaar wordt deze herhaald.
- Op dag 20 vullen je ouders nog een vragenlijst in over hoe je slaapt.

Waar kun je terecht voor hulp?

Voor hulp en ondersteuning, bijvoorbeeld bij het installeren van de app, kun je contact opnemen met het Monitoringscentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/monitoringscentrum).

Daarnaast kun je terecht bij de vrijwilligers van de Vriendendiensten in het voorlichtingscentrum van het Jeroen Bosch Ziekenhuis (aan de Boulevard).

Je kunt ook via de 'Thuismeten app' contact opnemen met het Monitoringscentrum. Bijvoorbeeld als je algemene vragen hebt of wanneer je twijfelt over je situatie. Dit doe je gemakkelijk via de knop 'Contact met zorgverlener' die je kunt vinden onder het kopje 'Zelfzorg'.

Let op: in spoedeisende situaties bel je NIET met het Monitoringscentrum maar naar je eigen huisarts, de huisartsenpost (buiten kantooruren), of 112!

Betrokken afdelingen

Kindergeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/kindergeneeskunde)

Monitoringscentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/monitoringscentrum)

Expertisecentrum Leefstijlgeneeskunde kinderen
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/expertisecentrum-leefstijlgeneeskunde-kinderen)

Code KIN-214

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis