

SHG

Kids

Challenge



Gezondheidscentrum
Leidschenveen

Gezondheidscentrum
Veenland

Ben je tussen de 6 en 16 jaar?

Wil je lekker bewegen, gezonder eten en wil je meer zelfvertrouwen?

Meld je dan aan voor de SHG Kids Challenge!

E: receptie-ft@shg.nl T: (070) 440 1033

www.gcveenland.nl/fysiotherapie

www.gcleidschenveen.nl/fysiotherapie

Welkom bij de SHG Kids Challenge !

Deze folder geeft u informatie over de gang van zaken.

Locaties

De SHG Kids Challenge vindt zowel plaats in gezondheidscentrum Leidschenveen als in gezondheidscentrum Veenland.

Introductie

De SHG Kids Challenge streeft naar een betere levensstijl door gezonder eten, meer bewegen en het vergroten van het zelfvertrouwen van het kind.

Voor wie?

Het programma is bedoeld voor kinderen van 6 tot 16 jaar.

Door wie?

Het programma SHG Kids Challenge is opgezet door (kinder)fysiotherapeuten, een diëtiste en een praktijkondersteuner GGZ. Allen zijn gespecialiseerd in het begeleiden van kinderen en jongeren. Alle medewerkers zijn werkzaam binnen de SHG op de locaties Leidschenveen en Veenland.

Inzet ouders

Medewerkers en deelnemers proberen gezamenlijk een gedragsverandering te bereiken in eetpatroon, beweegpatroon en zelfbeeld. Deze verandering van levensstijl is alleen mogelijk als ook ouder(s) of verzorger(s) meedoen aan het programma.

Het meedoen houdt in: het bijwonen van een ouderavond, maandelijks contact met de diëtiste en tweemaal een oudergesprek bij de praktijkondersteuner GGZ.

Daarnaast is het natuurlijk erg belangrijk dat ouders thuis hun kind stimuleren en helpen bij het toepassen van de leefregels en adviezen die door ons gegeven worden. Alleen op deze manier wordt een blijvende gedragsverandering bereikt.

Duur van het programma

De SHG Kids Challenge duurt 12 weken. Na 6 weken vindt er een evaluatie plaats. Dan wordt met objectieve metingen gekeken hoe het gaat, of de gestelde doelen zijn behaald en of het programma moet worden bijgesteld. Na 12 weken wordt het eindresultaat geëvalueerd.

Programma

De Kids Challenge wordt ingezet op 3 gebieden:

Bewegen

- De kinderen trainen 2x per week één uur samen met andere kinderen onder begeleiding van (kinder)fysiotherapeuten. Een training duurt één uur, waarin gewerkt wordt aan het verbeteren van de conditie, het verbeteren van kracht en coördinatie en vooral het gevoel dat bewegen leuk is.

Gezonde voedingsgewoonten

- De kinderen komen 1x per maand met de ouder(s) voor individuele begeleiding bij de diëtiste.
 - Er is wekelijks mailcontact.
 - Er wordt gewerkt aan gedragsverandering door het invullen van analyselijsten en weekopdrachten.
-

Gedragsverandering en zelfbeeld

- De kinderen komen 1x per week in kleine groepjes bij de praktijkondersteuner GGZ.
- Samen denken ze na over onderwerpen als zelfvertrouwen, doelen bereiken, leren hoe je omgaat met het maken van fouten.
- Kinderen oefenen met hun eigen doelen en vergroten zo hun eigenwaarde en zelfvertrouwen.
- Iedere sessie duurt één uur.
- Twee weken in het traject van 12 weken hebben de kinderen 'pauze'. In die 'pauze' zal de praktijkondersteuner GGZ met ouder(s) of verzorger(s) een gesprek plannen om te kijken hoe ouders hun kind bij deze gedragsveranderingen kunnen helpen en motiveren.
- In sommige gevallen wordt er voor gekozen de jongere bij het gesprek aanwezig te laten zijn. Dit wordt individueel bepaald.

Intake

Nadat uw kind is aangemeld voor de SHG Kids Challenge ontvangt u van ons een vragenlijst met vragen over bewegen, voeding en zelfbeeld.

- *De fysiotherapeut* zal aanvullende vragen stellen op het gebied van bewegen en middels testen worden conditie, kracht en motorische vaardigheden in kaart gebracht.

Doel van de fysiotherapie:

- Meer bewegen
- Plezier hebben/krijgen in bewegen
- Meetbaar fitter worden
- Gaan sporten bij een club of vereniging

- *De diëtiste* zal aanvullende vragen stellen op het gebied van voedingsgewoonte en wensen. Tijdens de intake zal de diëtiste individueel ingaan op specifieke vragen op het gebied van voeding.

Doel van de diëtiste:

- Inzicht in eigen voedingspatroon
- Inzicht in gezonde voeding
- Inzicht in lekker eten
- Balans tussen voeding en beweging
- Zelf aan de slag met gezond en lekker eten tijdens verjaardagen / feestdagen / vakantie
- Voor zowel ouder als kind duidelijkheid over hoeveelheden / portiegrootte.

- *De praktijkondersteuner GGZ* leert uw kind kennen tijdens de gezamenlijke wekelijkse sessie op de maandag (locatie Veenland) of dinsdag (locatie Leidschenveen). Op een laagdrempelige manier maken we kennis met elkaar en leren, spelen en praten we verder.

Uw kind wordt ingedeeld met leeftijdsgenootjes.

Doel van de praktijkondersteuner GGZ:

- Meer plezier in uitdagingen
 - Groei in doorzettingsvermogen
 - Beter omgaan met tegenslag en fouten
 - Inzicht in eigen valkuilen en uitdagingen
 - Groei in zelfvertrouwen
 - Groei in motiveren en ondersteunen voor ouders
-

Aanmelding

Heeft u interesse, dan kunt u uw kind aanmelden bij de receptie van de fysiotherapie in Gezondheidscentrum Leidschenveen.

Dit kan telefonisch (070) 440 1033 of per email receptie-ft@shg.nl. U kunt natuurlijk ook persoonlijk langskomen om u op te geven bij de receptie (ma-di-do-vrij tot half vijf en woensdag tot 12 uur).

Kosten

- Fysiotherapie wordt voor kinderen vergoed uit de basisverzekering en gaat niet ten koste van het eigen risico. Uit de basisverzekering worden 18 behandelingen vergoed.
- De diëtiste wordt voor kinderen vergoed uit de basisverzekering en gaat niet ten koste van het eigen risico. Uit de basisverzekering wordt 3 uur aan dieetbehandeling vergoed.
- Praktijkondersteuner GGZ. de consulten worden vergoed uit de basisverzekering en gaan niet ten koste van het eigen risico. Wel moet u ingeschreven staan bij de huisartsen van gezondheidscentrum Leidschenveen of Veenland.

Adresgegevens

Gezondheidscentrum Leidschenveen
Harriët Freezerhof 195
2492 JC Den Haag
T: (070) 444 53 65
receptie-ft@shg.nl
www.gcleidschenveen.nl

Gezondheidscentrum Veenland
Vrouw Avenweg 650
2493 WZ Den Haag
T: (070) 711 11 05
receptie-ft@shg.nl
www.gcveenland.nl

Eigendommen

De praktijk stelt zich niet aansprakelijk voor verlies, beschadiging of diefstal van uw eigendommen.