

SHG KIDS CHALLENGE



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: 070-445365

Welkom!

Deze folder geeft u praktische informatie over de SHG Kids Challenge.

Doel

Het doel van de SHG Kids Challenge is het vergroten van kennis en inzicht over een gezonde leefstijl door gezonder eten, meer bewegen en het vergroten van zelfvertrouwen van het kind.

Voor wie?

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

Door wie?

Het programma is opgezet en wordt uitgevoerd door een kinderfysiotherapeute, een diëtiste en een praktijkondersteuner GGZ. Deze zorgverleners zijn gespecialiseerd in het begeleiden van kinderen en jongeren. Zij zijn werkzaam bij SHG op de locaties Leidschenveen en Veenland.

Inzet ouders

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

Het meedoen houdt in: het aanwezig zijn tijdens de intakes bij de kinderfysiotherapeute, diëtiste en de praktijkondersteuner en het aanwezig zijn tijdens de vervolgspraken bij de diëtiste en praktijkondersteuner. Bij de kinderfysiotherapeute sporten de kinderen zonder aanwezigheid van ouders.

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

Duur van het programma

De SHG Kids Challenge duurt 12 weken en uw kind kan gedurende het hele jaar instromen. Tijdens het programma is er regelmatig contact tussen de zorgverleners onderling om het programma zo goed mogelijk bij uw kind te laten aansluiten. Na 12 weken vindt een eindevaluatie plaats.

Programma

De Kids Challenge wordt ingezet op drie gebieden:

Bewegen

- Uw kind traint 2x per week één uur samen met andere kinderen onder begeleiding van een kinderfysiotherapeute. Een training duurt één uur, waarin gewerkt wordt aan het verbeteren van de conditie, het verbeteren van kracht en coördinatie.

Gezonde voedingsgewoonten

- De diëtiste maakt individueel met u en uw kind afspraken.
- Er wordt gewerkt aan gedragsverandering door het invullen van eetlijsten en weekopdrachten.
- Er wordt geleerd om gezonde keuzes te maken met betrekking tot eten en drinken.

Gedragsverandering en zelfbeeld

- De praktijkondersteuner GGZ bespreekt met uw kind onderwerpen als zelfvertrouwen, doelen bereiken, leren hoe je omgaat met je valkuilen.
- Indien nodig/gewenst kan de praktijkondersteuner u als ouder begeleiden in de uitdagingen die veranderingen met zich meebrengen.

Intake

Nadat uw kind is aangemeld voor de SHG Kids Challenge worden uw gegevens doorgegeven aan de kinderfysiotherapeute, diëtiste en praktijkondersteuner. Zij zullen u benaderen om een intake in te plannen.
