

IHR KIND LEIDET AN EINEM ÜBERGEWICHTS-PROBLEM, WELCHES NICHT MEHR OHNE HILFE ZU BEWÄLTIGEN IST?

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist ein zunehmendes Gesundheitsproblem mit gravierenden Langzeitfolgen.

Die Ursachen bestehen aus sich verändernden Lebensgewohnheiten (übermäßige Zufuhr von fettreicher Nahrung bei zu wenig körperlicher Bewegung), verbunden mit genetischer Veranlagung und unzureichender Information über die Wirkungsweise von Nahrungsmitteln.

Übergewicht/Adipositas bedeutet für Kinder/Jugendliche

- sich ausgegrenzt fühlen
- im Sportunterricht negativ aufzufallen
- Einschränkungen bei der Kleiderwahl
- ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, Gelenkerkrankungen, Atemwegserkrankungen, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte
- ein erhöhtes Risiko, auch als Erwachsener übergewichtig zu sein
- verkürzte Lebenserwartung

Dick sein ist kein unabänderliches Schicksal. Um das Ziel des Abnehmens langfristig erfolgreich erreichen zu können, bedarf es schrittweiser und langfristig angelegter Änderungen des Bewegungs- und Essverhaltens ihres Kindes, aber auch der Umgangsgewohnheiten in der ganzen Familie.

Unser Team KIDS-Programms mit Unterstützung der Adipositas-Sprechstunde von Frau Dr. Hilgard lädt Sie ein, Sie und Ihr Kind im Rahmen unseres nächsten Schulungskurses auf diesem Weg zu unterstützen.

BEI FRAGEN ALLER ART WENDEN SIE SICH AN UNSER SEKRETARIAT DES PRO KID E. V.

CHRISTINE KEICHEL

Im Gemeinschaftskrankenhaus
Kinderhaus, Ebene 7 West
Gerhard-Kienle-Weg 4
58313 Herdecke
Telefon 02330-62-3905
Telefax 02330-62-3855
DSK@prokid-herdecke.de
WWW.PROKID-HERDECKE.DE



Das Sekretariat ist Montag und Mittwoch von 13 bis 14 Uhr besetzt.

ZUR VORBEREITUNG UND IM VERLAUF WERDEN DIE FAMILIEN ÄRZTLICHERSEITS BEGLEITET UND UNTERSTÜTZT IN DER AUF DIESES THEMA SPEZIALISIERTEN KINDER- UND JUGENDARZTPRAXIS VON

FRAU DR. HILGARD (KINDER-ENDOKRINOLOGIE U. -DIABETOLOGIE):

Bahnhofstraße 54
58452 Witten
Telefon 02302-56030
hilgard@prokid-herdecke.de

Bitte dort Termin vereinbaren, wenn potentielle Teilnahme gewünscht.

Die KIDS®-Schulungsprogramme bieten anerkannte und praxiserprobte Konzepte für die ambulante und wohnortnahe Schulung von betroffenen Kindern und deren Familien. KIDS® wird an zahlreichen Standorten bundesweit und im deutschsprachigen Raum angeboten.
WWW.KIDS-ERNAHRUNG.DE

BILDNACHWEIS TITEL: VICUSCHKA / PHOTOCASE.DE



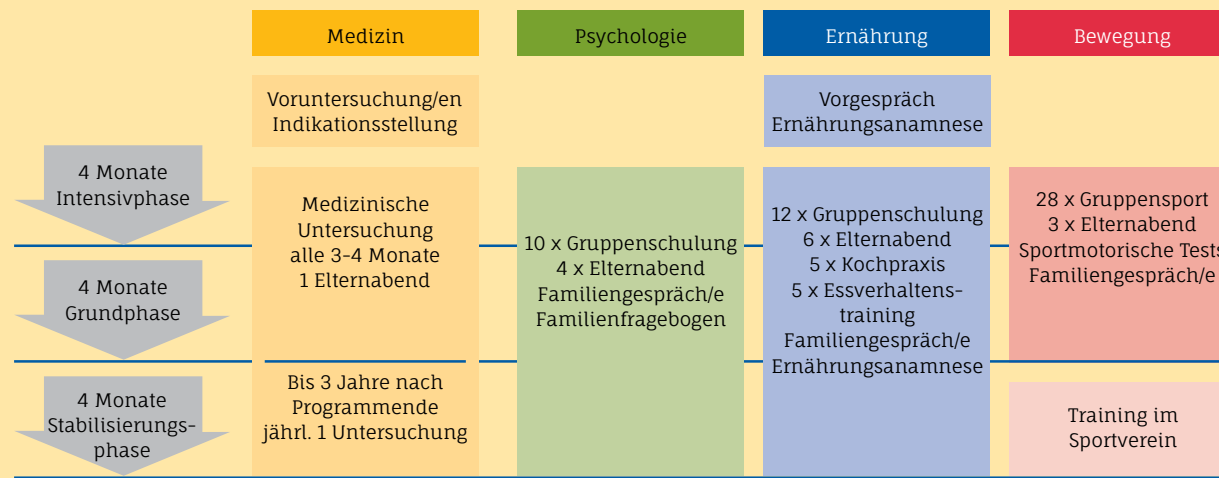
PRO KID

HILFEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN E. V.



**SCHULUNGSPROGRAMME FÜR
ÜBERGEWICHTIGE UND ADIPÖSE
KINDER UND JUGENDLICHE**

ÜBERSICHT KIDS® - SCHULUNGS- PROGRAMM



KIDS® ADIPOSITASSCHULUNG

INTERDISZIPLINÄRE AMBULANTE REHABILITATION
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT ADIPOSITAS

Schulungsdauer 12 Monate:

- Gruppenschulung mit einem interdisziplinären Team aus Medizin, Psychologie, Ernährung und Bewegung
- leicht verständlich und sofort umsetzbar wird der individuelle Nahrungsmittelbedarf altersentsprechend vermittelt. Der Zusammenhang zwischen Nahrungszufuhr und Energieverbrauch, die sinnvolle Auswahl aus dem Nahrungsangebot etc. werden spielerisch erarbeitet.
- im Essverhaltenstraining und in der Kochpraxis werden Kinder und ihre Eltern in der Mahlzeitengestaltung geschult, sie erfahren neue Geschmackserlebnisse und Zubereitungsarten. Schwierige Situationen wie Essen aus Langeweile, Frust und Essen im sozialen Umfeld werden überprüft und neue Vorgehensweisen für den Alltag erarbeitet.
- Einzelgespräche mit der ganzen Familie unterstützen die Veränderungen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- das Bewegungsprogramm steigert das Körperbewusstsein und weckt Freude an Bewegung mit dem Ziel einer dauerhaften Integration in Sportvereinen.

VORAUSSETZUNGEN ZUR ERFOLGREICHEN TEILNAHME AM
INTERDISZIPLINÄREN SCHULUNGSPROGRAMM:

- Erstgespräch
- ausreichende Motivation des Kindes/Jugendlichen und der Familie für Verhaltensänderung
- ärztliche Beurteilung der medizinischen Voraussetzungen zur Teilnahme (BMI, Begleiterkrankungen u.a.)
- Gruppenfähigkeit
- Antrag bei der Krankenkasse
- regelmäßige und aktive Teilnahme am Kurs

UNSER INTERDISZIPLINÄRES FACHKOMPETENTES
TEAM BESTEHT AUS:

- Kinder- und Jugendärztin mit Zusatz Kinder-Endokrinologie und -Diabetologie
- Psychologen/Psychotherapeuten
- Diätassistentin
- Sporttherapeutin

Eine Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen ist auf Antrag des Versicherten nach ärztlicher Beurteilung unter Einhaltung der Ein- und Ausschlusskriterien möglich.

KIDS® PRIMÄRPRÄVENTION

PRÄVENTIONSPROGRAMM FÜR KINDER UND
JUGENDLICHE MIT ÜBERGEWICHT

Schulungsdauer 6 Monate:

- erlebnisorientierte Gruppenschulung
- Essverhaltenstraining mit Kindern und Eltern zur Implementierung des Gelernten in den Familienalltag
- praktische Übungen zur Mahlzeitenplanung, Portionsmengentraining
- Kochpraxis zum Einüben fettarmer Zubereitungsarten und zum Erfahren neuer Geschmackserlebnisse
- Elternabende zur Vermittlung von Ernährungsinfos und Erarbeitung individueller Hilfen zur Unterstützung der Kinder

Teilnahmevoraussetzung ist das regelmäßige Training in einem Sportverein oder einem ähnlichen Bewegungsangebot.

KIDS-EINZELSCHULUNG

Für besondere Situationen (Vorschulkind, zusätzliche Erkrankungen, welche die Teilnahme an einer Gruppentherapie nicht ermöglicht) können wir auch auf Antrag bei den Krankenkassen eine Einzelschulung anbieten, welche etwa der Primärprävention entspricht.