

# **Toppers**

Programma voor tieners met  
overgewicht en hun ouders

**Toppers is een programma van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Het is speciaal voor tieners van 12 tot 18 jaar met overgewicht en hun ouders. In deze folder lees je waarom dit programma er is, wat we willen bereiken en hoe de werkwijze is.**

### **Waarom Toppers?**

Overgewicht bij tieners komt steeds vaker voor. Door overgewicht is er een grotere kans op gezondheidsproblemen, bijvoorbeeld suikerziekte, hart- en vaatziekten en heup- of knieproblemen. Daarnaast kun je minder zelfvertrouwen hebben of misschien word je gepest. Soms lukt sporten minder goed of heb je moeite met het vinden van leuke passende kleren. Kortom, door overgewicht zit je letterlijk en figuurlijk minder goed in je vel.

Gezond leven kan helpen om bovengenoemde problemen te voorkomen. Met *Toppers* gaan we met jou en je ouders actief aan de slag met gezond eten en veel bewegen. Zodat je weer lekker in je vel zit en een gezonde leefstijl hebt. Om dit te bereiken is motivatie en doorzettingsvermogen nodig. Naast jouw motivatie om als *Topper* aan de slag te gaan is de motivatie van je ouders/verzorgers minstens zo belangrijk!

### **Het team**

Het *Toppers*-team bestaat uit meerdere deskundigen. Dit zijn een diëtist, psycholoog, fysiotherapeut, sportcoach en een kinderarts.

## **Werkwijze**

Het programma duurt maximaal een jaar, met daarna de mogelijkheid voor een vervolprogramma. Er wordt gestart met een afspraak bij de psycholoog, samen kijken jullie of het programma bij jou past. Vervolgens bestaat het programma uit individuele afspraken, groepsbijeenkomsten en een sportprogramma. Voor iedere tiener wordt een programma op maat samengesteld.

### ***Afspraken met het behandelteam***

Samen met het behandelteam bespreken jij en je ouders jullie persoonlijke doelen.

### ***Afspraken met de kinderarts***

Samen met de kinderarts bespreken jij en je ouders hoe het gaat met je gezondheid.

### ***Beweegprogramma***

Samen met de sportcoach en andere deelnemers ga jij actief aan de slag met bewegen.

### ***Module Voeding & IK***

Samen met de diëtist, de psycholoog en andere deelnemers ga jij aan de slag met veranderingen op het gebied van voeding. Soms worden je ouders ook uitgenodigd.

### ***Module Bewegen & IK***

Samen met de fysiotherapeut, de psycholoog en andere deelnemers ga jij aan de slag met veranderingen op het gebied van bewegen. Soms worden je ouders ook uitgenodigd.

## **Aanmelden?**

Je huisarts of de kinderarts heeft jou naar *Toppers* verwezen. Na een gesprek bij de kinderarts kom je op de wachtlijst te staan. Je krijgt dan vanzelf een uitnodiging voor een vervolafspraak. Hierbij zijn jij, je ouder(s), de diëtist, de fysiotherapeut en de psycholoog aanwezig. Met elkaar kijken we hoe het programma voor jou het beste kan worden samengesteld.

*De meeste zorgverzekeringen vergoeden het programma. Wil je hier zeker van zijn, neem dan contact op met je zorgverzekering. Kom je er niet uit? Neem dan contact op met ons.*

## **Meer informatie?**

Wij zijn bereikbaar per e-mail en telefoon:

E-mail: [toppers@zgv.nl](mailto:toppers@zgv.nl)

Telefoon: (0318) 43 30 28

***Toppers!* Samen aan de slag met een gezonde leefstijl en lekker in je vel zitten!**

