

Kinderen en jongeren met
overgewicht

Aanpak in de eerste lijn

Handleiding voor consultaties



Invoegen

Voeg eerst in in de leefwereld van het kind en zijn gezin.



Verduidelijken

- Vraag kind/ouder om jou te helpen bij verzamelen informatie
- Vraag of kind/ouder nieuwe info van jou willen krijgen



Niet stigmatiseren

Vertrek vanuit het groeiverhaal van het kind, niet vanuit gewicht.



Actie bepalen

- Onderzoek of er verwijzing nodig is
- Indien mogelijk verdere opvolging door de eerste lijn



Negotiëren

Bepaal een gezamenlijke agenda: "Waar willen we het vandaag over hebben?"



Timen en plannen

- Wat wil kind/ouder zelf?
- Wat is een haalbare verandering?
- Wat is een wenselijke planning?



Onderzoeken

- Vraag goedkeuring om te meten en wegen
- Heb aandacht voor lichaamsbeleving tijdens wegen



Evalueren en bijsturen

- Leefstijlverandering is belangrijker dan gewichtsverandering
- Bijsturen indien nodig

Invoegen

Voeg in in het leven van het kind

- Aanmeldingsklachten kunnen divers zijn, en hebben mogelijk niets met gewicht te maken

Niet stigmatiseren

Vertrek vanuit het groeiverhaal van het kind, niet vanuit gewicht of uiterlijk

- Benadruk de complexiteit van obesitas
- Bevraag eerst inspanningen, geef dan pas advies
- Doe klachten niet af als een kwaaltje dat zal overgaan als het kind gewicht verliest
- Stimuleer via taal goede zelfzorg: "Wat heeft je lichaam nodig?"
- Gebruik person-first taal: 'kind met overgewicht', niet: 'het obese/dikke kind'
- Gebruik geen taal die schuldgevoel kan geven
- Vermijd taal die focust op uiterlijk: 'dun' en 'dik'

Negotiëren

Bepaal een gezamenlijke agenda: waar willen we het vandaag over hebben?

- Focus het gesprek rond groei van kind
- Concretiseer: zijn er vragen rond voeding, lichaam of eetgedrag?
- Ondersteun kind/ouder in hun behoefte aan autonomie, verbondenheid en competentie ([Fiche motivatie](#))

Onderzoeken

- Vraag goedkeuring om te meten en wegen
- Interpreteer de groei via [de groeicurve](#) en de gewichtsindex, afhankelijk van de leeftijd
- Vraag of er lichamelijke klachten zijn
- Welke labo-analyses heb je nodig? ([Fiche huisarts in opmaak](#))
- Wees alert voor negatieve lichaamsbeleving tijdens wegen, bij kind/ouder

Verduidelijken

Kind/ouder helpt jou

- **Bevraag leefstijl:** gewicht alleen geeft te weinig info. Componenten van een gezonde leefstijl vind je in [Fiche ALLES](#)
- **Bevraag eetgedrag:** Welke eetcompetenties ([Fiche Eetcompetenties](#)) verbeteren?
- Wees alert voor signalen van eet- en gewichtsproblemen ([Fiche signalen](#))

Jij helpt kind/ouder

Vraag of jij hen kan helpen: handvatten vind je in de [fiches gezond gewicht](#), [mythe lijnen](#), [groeiwijzer](#), [eetcompetenties](#)

Actie bepalen

Eerstelijnsopvolging of doorverwijzing indien:

- **Verstoord eetgedrag**
 - 5 vragen: Controleverlies? Lijngericht eten? Emotioneel eten? Extern eten? Familiale problemen thuis?
 - 1 item verhoogd, uitgebreidere screening voorstellen: zie [fiche](#) en [artikel](#) screening verstoord eetgedrag
- **Signalen van een eetstoornis**
 - Screen met de ESP of de SCOFF bij +12j.
 - ≥ 2 score: verdere verwijzing voor diagnostiek
- **Obesitas met ernstige gezondheidsimpact**
 - Risicoinschatting op 4 domeinen: Metabool, Mechanisch, Mentaal, Milieu/context ([Fiche EOSS-P](#))

Timen en plannen

Wat wil kind/ouder zelf?

Wat is een haalbare verandering? ([Fiche motivatie](#))

Wat is een wenselijke planning?

- **Groeivragen/milde eetproblemen/overgewicht:** educatie & leefstijlaanpassing
- **Verstoord eetgedrag:** verwijzing naar gespecialiseerde hulpverlener
 - **Eetbuien:** aanpak gericht op controle eetbuien
 - **Lijngericht eten:** bewustwording van dieethypes en opbouw gezonde leefstijl
 - **Emotioneel eten:** omgaan met emoties
 - **Extern eten:** omgaan met verleiding en uitstellen behoeftebevrediging
 - **Familiale problematiek:** zorgplan op maat
- **Signalen eetstoornis:** gespec. psycholoog & diëtist
- **Obesitas:**
 - EOSS-P 0: Leefstijlaanpassing
 - EOSS-P 1: Leefstijlaanpassing + psycholoog of diëtist
 - EOSS-P 2: Verwijzing gespecialiseerde ambulante diagnostiek en behandelplan
 - EOSS-P 3: Verwijzing naar gespecialiseerde residentiële diagnostiek en behandelplan

Evalueren en bijsturen

Evalueren: Leefstijlaanpassing is belangrijker dan gewichtsverandering. Evalueer vooruitgang op vlak van eet- en beweeggedrag met aandacht voor eetcompetenties, positief lichaamsbeeld, emotieregulatie en sociaal netwerk, en ruimere leefstijlfactoren zoals slaapgedrag.

Bijsturing bij onvoldoende resultaat:

- **Weerstand:** Herbekijken fase motivatiecirkel ([Fiche motivatie](#))
- Te weinig impact: opschalen intensiteit zorg (bv. aanklappende zorg invoegen)