

FITo10: programma voor het terugdringen van overgewicht bij kinderen

Kim Fabricius,¹ Carolien de Heer,¹ Gerdie de Jong,¹ Anne van Rooijen,¹ Sjoerd Vredereg,¹ Kathleen Paal²

INLEIDING

Een interventie gericht op het terugdringen van overgewicht en obesitas bij kinderen in de leeftijdscategorie van 6-12 jaar is het FIT o10[®] programma, ontwikkeld door MoveDis voedings- & bewegingspraktijk in Rotterdam-Zuid (www.movedis.nl). Dit programma beoogt het veranderen van de leefstijl van deze kinderen door middel van een multidisciplinaire aanpak: fysieke trainingen met een kinderfysiotherapeut, psychologische ondersteuning door een orthopedagoog en voedingsadviezen van een diëtist. Gedurende 12 weken krijgen de kinderen, in groepjes van acht, 2 keer/week sportles. Daarnaast krijgen alle deelnemers (de kinderen en/of hun ouders) elke week één les van een diëtist of orthopedagoog. Deze lessen hebben als doelstelling het vergroten van inzicht in het eetpatroon, het maken van goede keuzes in voeding en het geven van handvatten om met moeilijke situaties om te gaan.

Het programma heeft de afgelopen twee jaar gelopen. Een groot gedeelte van de kinderen maakten het FIT o10[®]

programma niet af en de opkomst op de terugkomdagen was matig, wat een goede follow-up in de weg staat en het bereiken van een gezond gewicht. In opdracht van MoveDis hebben wij in dit community project onderzocht hoe het programma nog effectiever kan worden. Hiervoor hebben wij de mogelijke invloed van cultuur en van ouders op terugdringen van overgewicht bij kinderen onderzocht.

METHODE

Om een antwoord te vinden op die vraag werden ouders van deelnemers geïnterviewd. Hiervoor zijn twaalf vragen opgesteld met als doel de punten van het programma aan het licht te brengen waar verbetering mogelijk is. Deze vragenlijst is telefonisch afgenomen bij Turkse en Surinaamse ouders van deelnemers aan FIT o10[®]. Uiteindelijk zijn er zeven ouders van oud-deelnemers geïnterviewd. Naast de interviews is in de literatuur gezocht wat reeds bekend is over het onderwerp en is een diëtiste van de Dikke Vrienden Club geïnterviewd en een Turkse cultuurdeskundige over eetgewoonten, de opinie over overgewicht en lichaamsbeweging in de Turkse cultuur.

RESULTATEN EN DISCUSSIE

Over het algemeen waren de kinderen en hun ouders erg positief over FIT o10[®], vooral over de sportlessen. Ze vinden dat er meer van deze lessen aan het programma mogen worden toegevoegd, ook al omdat de kinderen met lotgenoten aan het sporten waren en zij werden vanwege hun gewicht niet raar aangekeken, wat enkelen aangaven als barrière om te sporten op een reguliere sportclub. Door deze barrière gingen de kinderen na het programma meestal niet door met sporten. Daarnaast was het voor sommige ouders financieel niet mogelijk om het kind lid van een sportclub te laten worden. Er was behoefte om na het reguliere programma te blijven sporten bij FIT o10[®]. Enkele kinderen vonden de sportlessen niet motiverend genoeg.

De ouders waren eensgezind over de duur van het programma: drie maanden is niet lang genoeg om structurele veranderingen door te voeren. Als kinderen het sporten net gingen waarderen was het programma afgelopen en werd er niet uit eigen initiatief doorgegaan met sporten. Verder zagen de ouders de terugkomdagen niet als onderdeel van het programma waardoor deze vaak als onbelangrijk werden gezien. Voor de terugkomdagen waren de meeste onder-vraagde ouders weinig gemotiveerd, ze

¹ Geneeskunde Bachelorjaar 3 2010-2011, Erasmus MC, Rotterdam

² MoveDis voedings- & bewegingspraktijk, Rotterdam

vonden het te ver weg, te vroeg op de dag of te snel na het programma.

Ouders vonden hun kind over het algemeen te dik. Ze vonden dan ook dat hun kind moest afvallen en zagen dit als taak van FIT 010®. Ze zagen maar in zeer beperkte mate het belang van hun eigen rol in het afvalproces van hun kind. Velen waren wel bereid om gezonder te koken en vonden de kookles ook erg leerzaam. Op vragen over de invloed van de cultuur op het eetgedrag van de kinderen kwam geen eenduidig antwoord. Bijna alle Surinaamse ondervraagden vertelden dat eten een belangrijke rol speelt tijdens feesten en familiemomenten en dat dit het afvallen in de weg zou kunnen staan. Buiten dit aspect vonden ze dat hun cultuur niet bijdroeg aan overgewicht. Er werd vaak beaamd dat er in de omgeving van het kind veel overgewicht voorkomt en een enkeling relateerde dit aan de lagere sociaaleconomische status van de gezinnen. De Turkse ondervraagden ontkenen elke invloed van cultuur bij het overgewicht. Volgens de cultuurdeskundige zijn bij Turkse gezinnen de oudere broers of zussen vaak een belangrijk rolmodel, deze hebben dan ook veel invloed op het eetgedrag. Uit de behaalde resultaten van FIT 010® blijkt dat er relatief veel uitval is onder de deelnemers,

maar dit hoeft niet aan het programma van FIT 010® te liggen. Uit de literatuur en het interview met de 'Dikke Vrienden Club' blijken zowel ouders als kind zeer gemotiveerd te moeten zijn om een project als FIT 010® te laten slagen.

Tot slot werd gevraagd of mensen zelf nog ideeën hadden om FIT 010® te verbeteren. Door ongeveer de helft van de ondervraagden werd expliciet de duur van het programma genoemd: het mag langer en vooral de sport. Ouders opperden ook om de kinderen meer bewust te maken van wat gezond en ongezond eten is door eens samen met een diëtiste naar de supermarkt te gaan. De motivatie van de kinderen voldoende houden vonden de ouders een punt waar meer aandacht aan mag worden besteed. De ouders kregen de kinderen na het programma moeilijk aan het sporten, wij denken dat juist hier kansen liggen voor FIT 010®!

Uit de interviews kwam naar voren dat motivatie van de kinderen en ouders een punt is waar terrein op kan worden gewonnen. Op basis daarvan worden de volgende aanbevelingen gedaan:

- Supermarktbezoek met een diëtiste en kijken naar wat gezonde en ongezonde producten zijn, door de hoeveelheid

vet of suiker als tastbare hoeveelheid te laten zien.

- Strengere screening op de motivatie van zowel ouders als kind, voordat een kind aan FIT 010® mee mag doen. Dit kan het project enigszins verkleinen, maar komt ten goede aan de effectiviteit en leidt wellicht ook tot een betere participatie aan de terugkomdagen.
- Na de 12 weken van FIT 010® wellicht een wekelijkse gymles voor de kinderen organiseren. Belangrijk is hierbij dat de kinderen gemotiveerd blijven, een grote gymzaal met een wekelijks wisselend, op spel gebaseerd programma zal hier aan bijdragen. In het groepsverband van deze lessen kunnen kinderen elkaar ook motiveren en komen ze in een omgeving met lotgenoten waar ze niet door hun gewicht buiten de boot vallen.
- Behalve dat de ouders gezonder moeten gaan koken moeten ook de broers en zussen bij FIT 010® worden betrokken. Dit kan door met het hele gezin consequent gezond te eten.

CORRESPONDENTIEADRES

**Kathleen Paal, MoveDis voedings- & bewegingspraktijk,
Beijerlandsestraat 51, 3074 RB
Rotterdam, e-mail: info@movedis.nl**