

ZitFitpoli

een gezonde leefstijl voor
rolstoelgebonden jongeren

Inleiding

De ZitFitpoli biedt handvatten voor rolstoelgebonden kinderen en jongeren (en hun ouders/verzorgers), die door hun beperking sedentair (zittend) gedrag hebben, door hen letterlijk en figuurlijk te bewegen tot een meer gezonde leefstijl. De ZitFitpoli helpt bij het maken van bewuste keuzes in gezonde voeding en draagt activiteiten en beweging aan, die samen leiden tot meer fysieke fitheid, participatie en welbevinden.

Voor wie

De ZitFitpoli richt zich tot rolstoelgebonden kinderen en jongeren en hun ouders/verzorgers, die een coachende begeleiding zoeken op het gebied van bewegen en voeding. Wanneer sporten of spelen niet vanzelfsprekend zijn en het moeilijk is om met jouw kind tot bewegen te komen, dan kan de ZitFitpoli je op weg helpen.

Aanpak

Kinderen en jongeren in een rolstoel zijn vaak minder actief dan hun leeftijdsgenoten, omdat ze minder mogelijkheden of gelegenheid hebben om te bewegen. Als ouder kun je moeite hebben om jouw kind een gezonde leefstijl te bieden, welke voor anderen misschien meer vanzelfsprekend is. Het kan zijn dat je op zoek bent naar meer bewegingsmogelijkheden, tips voor gezonde voeding en een coachende aanpak voor jouw kind. Bij de ZitFitpoli ben je hiervoor aan het juiste adres.

Na aanmelding, wordt je op een vrijdagochtend samen met jouw kind uitgenodigd voor een intake op locatie Ringdijk. Eerst ontmoeten jullie de coach, welke jullie ook voorstelt aan de kinderfysiotherapeut en de diëtist.

Het team gaat aan de slag en brengt jouw vragen en de mogelijkheden van jouw kind in kaart. Het streven daarbij is om tijdens de eerste afspraak al tot een aantal concrete adviezen op maat te komen.

Twee weken na de intake worden met elkaar verdere adviezen besproken en mogelijk vervolgspraken gemaakt. In goed overleg wordt er gekeken of de afspraken op locatie, telefonisch of via een andere vorm van multimedia zullen plaatsvinden. Een efficiënte en effectieve aanpak, waarbij jullie al snel zelf aan de slag kunnen.

Team

De kinderfysiotherapeut denkt met je mee over bewegen in en uit de rolstoel en activiteiten die je samen met jouw kind kunt uitvoeren en welke tot een

meer gezonde leefstijl leiden. De diëtist zal aan de hand van een door jou in te vullen eetdagboek meedenken in gezonde keuzes in voeding. Om jou en jouw kind op de langere termijn te motiveren en de kans op een terugval te verminderen, is er een coach die het gezin naar behoefte begeleidt.

Kosten

De kosten vallen binnen de basisverzekering. Voor kinderen tot 18 jaar geldt er geen eigen risico.

Aanmelden

Kom je voor het eerst met jouw kind naar Rijndam? Dan kan de huisarts of medisch specialist jouw kind direct online bij ons aanmelden. Ook kan er een verwijsbrief van de huisarts of medisch specialist opgestuurd worden naar locatie Ringdijk. In beide gevallen verzoeken we de verwijzer om zoveel mogelijk relevante (para)medische informatie mee te sturen. Wij nemen contact met jou op voor een consult met de revalidatiearts.

Al bekend bij Rijndam? Dan kan een verwijzing via de revalidatiearts plaatsvinden.

Rijndam

Ringdijk 84

3054 KV Rotterdam

T 010 - 2111777

E info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



december 2019