

Kind naar Gezonder Gewicht Katwijk

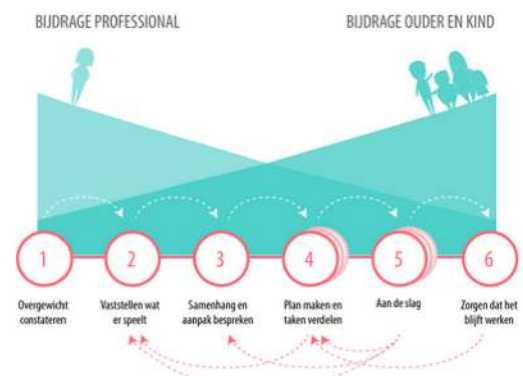


In 2020 is de pilot 'Kind naar Gezonder Gewicht' (KnGG) van start gegaan in de gemeente Katwijk. Er zijn twee jeugdverpleegkundigen gestart als centrale zorgverlener (CZV). Zij hebben scholing gehad van KnGG en hebben in de pilotperiode 25 gezinnen begeleid.

In opdracht van de gemeente Katwijk heeft GGD Hollands Midden deze pilot geëvalueerd. Er zijn interviews gehouden met de twee CZVs; zowel bij het starten van het project als op het einde. Daarnaast hebben we vijf gezinnen geïnterviewd. Tenslotte zijn de gewichtscijfers van de deelnemende kinderen uit Kidos gehaald. De intentie was om gezinnen vragenlijsten in te laten vullen, maar van dit plan is afgestapt toen bleek dat de respons erg laag was en dit niet de geschikte manier bleek om informatie bij gezinnen op te halen.

De resultaten van de pilot worden beschreven aan de hand van de zes processtappen uit het Landelijk Model KnGG, namelijk:

1. Overgewicht constateren
2. Vaststellen wat er speelt
3. Samenhang en aanpak bespreken
4. Plan maken en taken verdelen
5. Aan de slag
6. Zorgen dat het blijft werken



De highlights

CZV

- Rol CZV past bij JGZ, maar afwisseling houdt de rol leuk.
- Overgewicht wordt op een andere manier besproken.
- De brede blik levert veel nieuwe inzichten op.
- Er is meer tijd voor gezinnen.
- De CZV staat naast de ouder en is coachend. 'Op handen zitten' is een leerpunt.
- Huisbezoeken hebben een meerwaarde.
- De samenwerking in de keten verloopt wisselend.
- De pilot zorgde voor druk op de CZVs.

Gezinnen

- Gezinnen zijn heel positief over de hulp. Ze voelen zich gesteund en geholpen.
- Gezinnen ervaren de brede blik als prettig.
- Gezinnen geven aan dat de CZV veel voor ze heeft geregeld, van zwemlessen tot budgetbeheer.
- Er zijn korte lijntjes tussen de gezinnen en de CZV.
- Kinderen zitten lekkerder in hun vel en voelen dat ook.
- Bij het merendeel van de kinderen is het BMI stabiel gebleven of zelfs iets gedaald.

Aanbevelingen

- Voor nieuwe CZVs is het volgen van de leerlijn KnGG essentieel.
- De brede blik heeft een grote meerwaarde en kan ook in andere casussen worden toegepast.
- Zet in op de samenwerking in de keten.
- Werk aan de zichtbaarheid van de CZV, zodat andere partijen kinderen verwijzen naar de CZV.
- Maak overgewicht ook bespreekbaar bij andere (zorg)professionals.
- Maak de omgeving van kinderen gezonder, bijv. op scholen.

Kind naar Gezonder Gewicht Katwijk



1. Overgewicht constateren

Het eerste gesprek

Beide CZVs geven aan dat het eerste gesprek met het gezin erg belangrijk is. Het maakt of breekt de bereidheid van gezinnen om het overgewicht te bespreken. De CZVs ervaren dat overgewicht een beladen onderwerp is. Het bespreekbaar maken vergt veel tact. De CZVs kiezen heel zorgvuldig hun woorden bij deze gesprekken. De leerlijn van KnGG heeft de CZVs handvatten gegeven om het gesprek aan te gaan. Dit gebeurt nu op een andere manier. Aan gezinnen wordt gevraagd hoe zij zélf kijken naar het overgewicht en er wordt toestemming gevraagd om het erover te hebben. Als er door de CZVs weerstand wordt gevoeld bij gezinnen, dan proberen ze erachter te komen waar die weerstand vandaan komt. Beide CZVs geven aan dat er geen gouden standaard is om deze gesprekken te voeren. Het blijft per gezin zoeken naar de beste weg, ook na een aantal jaar ervaring als CZV.

"Wat ik vroeger deed, de groeicurve en dan zeggen, wat wij zien is dat... En nu vraag ik al, hoe kijk je zelf naar deze groeicurve? Heel klein nuanceverschil. Ik weet zelf ook wel dat hij te zwaar is, zeggen ze dan. Oké, vind je het goed om het daarover te hebben. Dan vraag je toestemming aan ouders." -CZV

Andere professionals

Een CZV geeft aan dat het lastig is dat andere professionals, zoals de huisarts of de kinderarts het overgewicht van het kinderen niet benoemen tijdens consulten. Hierdoor krijgt de CZV van ouders terug dat ze loopt te 'zeuren' over het gewicht, andere professionals hebben het immers niet benoemd.

"Als ik er [overgewicht] dan over begin, dan zeggen ouders: ja, ik ben bij de kinderarts en bij de huisarts geweest en die hebben het nooit over overgewicht gehad. Wat zit jij nou weer te zeuren?" -CZV

Gezinnen

In de interviews met gezinnen is gevraagd wanneer het overgewicht voor het eerst ter sprake kwam. In veel gevallen is dat een tijd geleden. De meeste ouders geven aan dat ze het niet fijn vonden om aangesproken te worden op het overgewicht van hun kind. Het voelt voor ouders als persoonlijk falen. Een ouder geeft aan dat ze zich door de CZV niet veroordeeld voelde en dat ze het prettig vond dat er verder werd gekeken dan het gewicht.

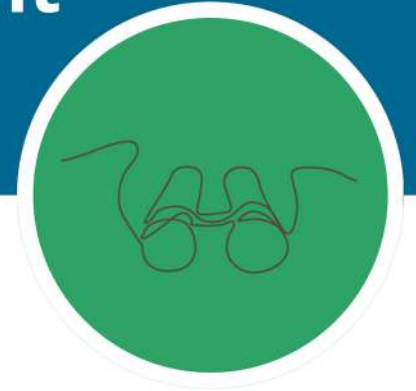
"Ja, moeilijk, want dan meestal denken mensen gelijk, je geeft hem alleen maar patat met frikandellen, weet je wel, dat beeld krijgen mensen dan bij mij, maar ja, dat is gewoon totaal niet zo." -Ouder

Deelname aan Kind naar Gezonder Gewicht

Voor de pilot is het gelukt om 25 gezinnen te includeren, maar de CZVs geven aan dat een hele grote groep niet wil deelnemen aan het traject. Redenen hiervoor zijn dat gezinnen het probleem van het overgewicht niet inzien, niet gemotiveerd zijn of het traject van twee jaar te lang vinden. Door de nieuwe gesprekstechnieken lukt het de CZVs vaak wel om het gesprek met ouders aan te gaan, ook al willen ze niet deelnemen.

"Niet iedereen is gemotiveerd, maar ik heb wel negen van de tien keer een goed gesprek daarover." -CZV

Kind naar Gezonder Gewicht Katwijk



2. Vaststellen wat er speelt

Vertrouwen

Om vast te stellen wat er speelt, is het belangrijk dat de CZV eerst een vertrouwensband opbouwt met het gezin. Uit ervaring van de CZVs blijkt dat als er vertrouwen is, gezinnen opener zijn en er meer achterliggende oorzaken van het overgewicht naar voren komen. Het opbouwen van vertrouwen kost tijd. Dit geven gezinnen ook aan. Ze vinden vaak het eerste gesprek spannend en zijn afwachtend, maar geleidelijk aan komt het vertrouwen.

"Het stukje vertrouwen wat je moet opbouwen, dat moet nog een beetje komen. Volgens mij zit er nog wat, wat mogelijk een rol speelt, maar dat moet ze nog vertellen." -CZV

"Ik voel mij niet veroordeeld. Eerst een beetje afwachten, toen openstellen. Bij de tweede afspraak had ik er een goed gevoel over." -Ouder

De brede blik

Een belangrijk onderdeel van KnGG is de brede blik op overgewicht. Overgewicht is een symptoom van onderliggende problemen. Om overgewicht aan te pakken is het belangrijk dat deze onderliggende problemen worden aangepakt. Hiervoor is het nodig om breed naar het overgewicht te kijken. Beide CZVs gebruiken hiervoor de praatplaat van KnGG in combinatie met de GIZ-methodiek. Door breed uit te vragen komt er veel informatie naar boven, zie onderstaande figuur. Het breed uitvragen kost tijd, maar levert volgens de CZVs ook veel op. Ook zaken die de CZV niet had verwacht, zo loopt er nu bij twee gezinnen de meldcode kindermishandeling.

Gezinnen zijn zich bewust dat er verder wordt gekeken dan overgewicht. Ze geven aan dat er in de gesprekken met de CZV wordt gesproken over de familie, de situatie thuis, financiële problemen, gezonde voeding, buitenspelen, opvoeding en grenzen stellen. Deze persoonlijke benadering vinden de gezinnen prettig.

Uitkomsten brede blik, wat speelt er in het gezin?



Opvoeding en grenzen stellen



Ouder niet lekker in zijn/haar vel



Geldzorgen



Kennis over gezonde voeding mist



Stress



Ongezonder eten hoort bij gezelligheid



Eerdere negatieve ervaringen met JGZ



Relatieproblemen/scheiding ouders



Ouder had vroeger anorexia

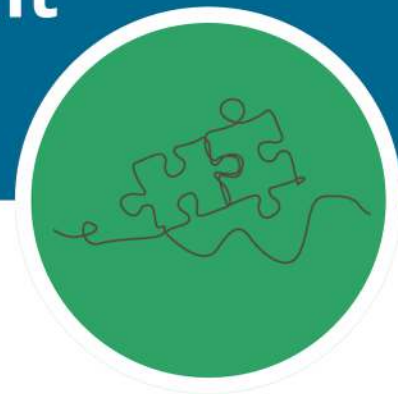
"Ze let niet alleen op overgewicht, maar ook op de dingen daaromheen." -Kind

"Ze kijkt ook echt naar de andere factoren, zij gaat echt eromheen. Dat heeft nog nooit iemand gedaan die ik ken of waar ik ooit hulp van heb gehad ofzo, dus dat vind ik wel echt fijn." -Ouder

Huisbezoeken

Huisbezoeken zijn een meerwaarde voor de CZVs. Ze krijgen een beter beeld van de gezinnen en waar zij wonen. Daarnaast nemen ze soms kijkje in de keuken. Hier merkte een gezin op dat niet gebruikelijk is in de Arabische cultuur. Dat ervoer de ouder als onprettig.

Kind naar Gezonder Gewicht Katwijk



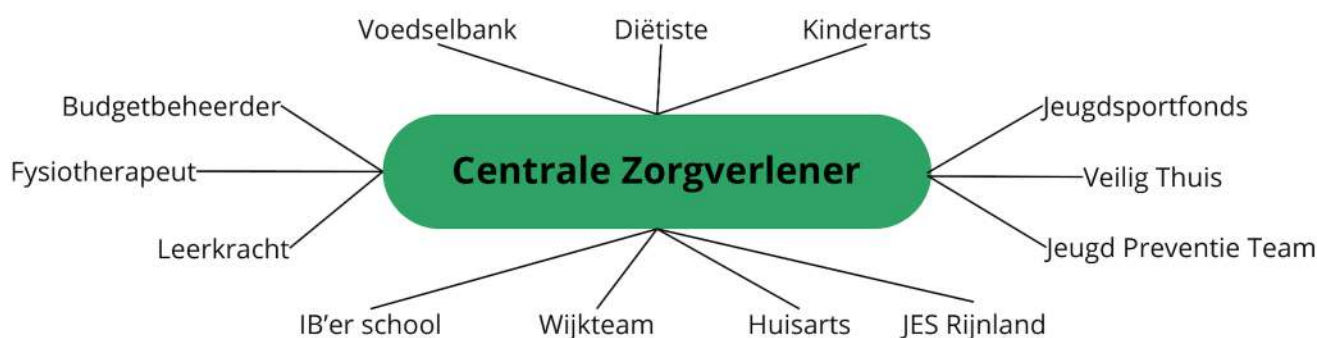
3. Samenhang en aanpak bespreken

Samenwerking

De CZVs weten elkaar te vinden en sparren met elkaar over casussen. Er zijn veel partijen met wie de CZVs samenwerken, zie onderstaand figuur. Het gaat hier om partijen in zowel het sociaal- als medisch domein. De samenwerking verloopt over het algemeen goed. De CZVs hebben positieve ervaringen met onder andere fysiotherapeuten, scholen, JES Rijnland en het Jeugd Preventie Team. De samenwerking met het wijkteam verloopt wisselend. Met de ene persoon is er een prettige samenwerking, met de ander is dat minder. Ook geven de CZVs aan dat er veel personele wisselingen zijn geweest bij het wijkteam en dat ze de nieuwe gezichten nog moeten leren kennen. Ook de samenwerking met de huisarts verdient aandacht. De CZV geven aan dat zij geen reactie krijgen als zij een kind aanmelden, maar geven tegelijkertijd ook aan dat ze niet meer ieder kind aanmelden.

Andere partijen weten de CZVs nog niet goed te vinden. De gezinnen die nu begeleiding krijgen zijn, op één na, afkomstig van de JGZ. De CZVs zijn bij de diëtisten langs geweest om te vertellen over hun rol, maar dat heeft nog weinig opgebracht. Het is waardevol om in de toekomst meer in te zetten op de zichtbaarheid van de CZVs bij andere professionals.

Partijen waarmee de CZVs samenwerken:



Samenwerking gezinnen en CZV

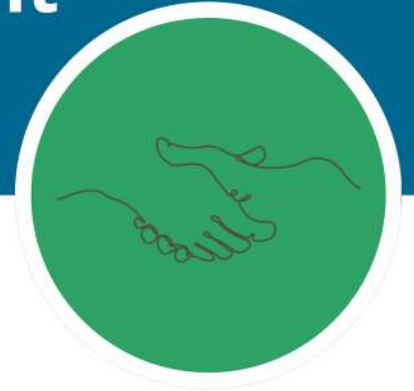
Gezinnen geven aan dat ze de CZVs weten te vinden en dat ze het fijn vinden dat de CZV veel zaken regelt of in gang zet. Gezinnen waarderen de duidelijkheid van de CZV: Ze komen afspraken na en geven updates over de stand van zaken. Een gezin geeft aan dat de CZV af en toe streng is, maar dat ze dat ook soms nodig hebben.

Er is veel contact tussen gezinnen en de CZV. Contact loopt via mail, telefoon en WhatsApp. Ouders vinden het prettig dat ze opties krijgen voor een nieuwe afspraak, zowel qua tijd als locatie.

"Dat merk ik wel uit mijn rol als CZV, ze benaderen mij wel. Ze mailen of bellen mij als er iets is. Dat heb je minder als jeugdverpleegkundige als je ze maar een paar keer ziet." -CZV

"Ze is duidelijk wat ze doet, wat ze belooft en volgt het ook op. Laat weten hoe het ervoor staat. Ze geeft updates, dat vind ik belangrijk." -Ouder

Kind naar Gezonder Gewicht Katwijk



4. Plan maken en taken verdelen

Prioriteiten in beeld

Met de inzichten verkregen door de brede blik, kijkt de CZV samen met het gezin wat voor hen het belangrijkste is en waar motivatie is om mee aan de slag te gaan. De CZVs geven aan dat dit een zoektocht kan zijn. Het ene gezin maakt andere stappen dan het andere gezin. Dat komt mede doordat de oorzaak van het overgewicht anders kan zijn. Soms blijkt dat er een pas op de plaats gemaakt moet worden en dat er eerst andere hulp nodig is, voordat er aan leefstijlfactoren gewerkt kan worden.

"Want hij [kind] zit niet lekker in zijn vel. Er lopen meerdere paadjes die voorrang moeten krijgen. De gezonde leefstijl komt er wel weer bij. Met het wijkteam nu eerst dat hij 's ochtends uit bed komt." -CZV

Kleine doelen stellen

Samen met ouder(s) en kind maakt de CZV doelen. De CZV geven aan dat het van belang is dat de doelen klein en realistisch zijn. Het gezin heeft de regie en zij komen met ideeën welke stappen zij kunnen zetten. Soms zijn deze doelen te groot en moet de CZV bijsturen, maar het komt ook voor dat de doelen die gezinnen maken heel klein zijn. Voor de CZVs is dat soms lastig, omdat zij nog veel meer verbeterpunten zien. Beide CZVs zijn zich bewust van hun coachende rol en dat ze 'op hun handen moeten zitten', maar dit is wel een leerpunt geweest.

"...omdat het soms bagger kleine doelen zijn. Dan denk ik jeetje, ga gewoon elke dag naar school lopen. Drink alleen nog maar water in plaats van... Wat dan ook." -CZV

"Je moet achterover, dat is ook een leerpunt, je moet niet gelijk hup, hup, we gaan dit en dit doen. Nee, achterover en wat willen jullie en wat heb je ervoor nodig? En hoe gaan we het doen? Iedere keer bewust in je hoofd zetten." -CZV

5+6 Aan de slag & zorgen dat het blijft werken

Bijstellen doelen

Als het gezinnen niet lukt om de stappen te zetten die waren afgesproken, vraagt de CZV wat maakt dat het niet gelukt is. Afhankelijk daarvan worden doelen bijgesteld of nieuwe doelen gemaakt.

"Als het BMI is gestegen, dan ben ik nieuwsgierig. Hadden jullie dit ook verwacht? Wat denken jullie wat er is? Dan komt er altijd een antwoord." -CZV

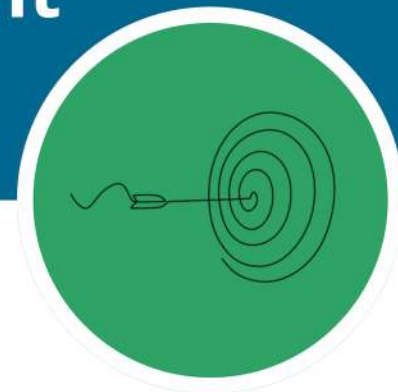
Verwachtingen temperen

Ondanks dat afvallen niet het hoofddoel is van de aanpak, geven zowel ouders als de CZVs aan dat het toch belangrijk blijft voor ze. Als het gewicht niet daalt is het teleurstellend voor beide partijen. De CZVs geven aan dat het belangrijk is om de verwachtingen van gezinnen (en van henzelf) te temperen, om teleurstelling te voorkomen. Met kleine stapjes duurt het ook langer voordat er resultaat te zien is.

Wanneer afsluiten?

Een CZV geeft aan dat zij het lastig vindt om te bepalen wanneer het moment is om een gezin los te laten. Hierover gaat ze sparren met haar collega.

Kind naar Gezonder Gewicht Katwijk



7. Resultaten

Ervaringen gezinnen

Steun

Alle gezinnen voelen zich gesteund door de CZV. De CZV helpt gezinnen met het prioriteren van taken, regelt zaken voor ouders en ze kunnen bij de CZV terecht voor vragen en hulp. Gezinnen vinden het fijn om complimenten te krijgen.

Resultaat van de begeleiding

Zowel ouders als kinderen zijn blij met de begeleiding die ze krijgen van de CZV. Ze waarderen de begeleiding met een 9.8. Gezinnen zien vooruitgang op verschillende gebieden. Er wordt veel geregeld (bijv. zwemlessen of budgetbeheer), waardoor ouders minder stress ervaren. Sommige kinderen zijn al wat afgevallen of vinden het nu leuker om af te vallen. Ook geven gezinnen aan dat ze nu beter weten wat gezond is en zien ouders resultaat van het stellen van duidelijke regels en grenzen voor hun kind.

"Dat het beter gaat met mijn gezondheid en lichaam. Kan je dat ook voelen? Ja, een klein beetje. Ik voel me beter en gezonder" -Kind

Positieve eigenschappen van de CZVs:

Lief, aardig, beschikbaar, betrouwbaar, betrokken, begripvol, behulpzaam, professioneel, vrouw, zelfde leeftijd.

Ervaringen centrale zorgverleners

De rol CZV

De CZVs vinden de rol uitdagend en passend bij de JGZ. De JGZ beschikt over kennis t.b.v. gezonde voeding en ze hebben contact met zowel het medisch- als het sociaal domein. Beide CZVs geven aan dat ze niet enkel CZV overgewicht zouden willen zijn, maar dat de afwisseling het leuk maakt.

Waarmaken verwachtingen

Een CZV geeft aan dat ze druk heeft gevoeld om de pilot tot een goed einde te brengen. Ze was zich bewust hoeveel (extern) geld het kost en had het gevoel dat ze het niet kon waarmaken. Nu de pilot is afgesloten, is de druk minder.

Omgevingsfactoren

Een CZV ervaart dat de impact die zij maakt als CZV klein is, omdat er veel ongezonde omgevingsfactoren zijn, waarop zij weinig invloed heeft. Daardoor zakt de moed haar wel eens in de schoenen. Het is belangrijk dat er naast KnGG ook ingezet wordt op een gezondere omgeving voor kinderen.

"Maar ik denk dat als dit een losstaand iets is, dat er veel meer andere stappen genomen moeten worden, wil dit wat meer gaan slagen. Bijv. op scholen, het afschaffen van traktaties." -CZV

BMI

Het BMI van de deelnemende kinderen hebben we uit Kidos gehaald. Van negen kinderen was er nog geen vervolgmeting na het starten van het traject. Het wegeen heeft voor de CZVs geen prioriteit. Als kinderen niet willen wegen of ze zijn pas gewogen bij een andere professional, dan worden ze niet gewogen. Bij vijf kinderen is het BMI stabiel gebleven, bij zeven kinderen is het BMI licht gedaald en bij vier kinderen is het BMI iets gestegen. Over effecten op de lange termijn kunnen we geen uitspraken doen.

