

Anrede
Name
Fachrichtung
Straße

RS Nr. 1317/2013
GF
Jänner 2013

"Kim Kilo" – Gewichtsreduktionsprogramm der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse für übergewichtige Volksschulkinder

Sehr geehrte Frau Doktorin, sehr geehrter Herr Doktor!

Das Programm „Kim Kilo“ wurde speziell für übergewichtige Volksschulkinder mit Einbindung der Eltern konzipiert und berücksichtigt alle relevanten Säulen (Medizin, Ernährung, Bewegung und Verhalten) einer qualitativ hochwertigen Adipositasbetreuung.



Es beinhaltet 21 Termine über einen Zeitraum von ca. sechs Monaten. Details zum Inhalt und Ablauf entnehmen Sie bitte dem beigelegten Folder.

Aufgrund dieses derzeit noch eingeschränkten Angebots wird die Zuweisung zum Programm nur durch Kinderfachärzte abgedeckt. Die Einbeziehung niedergelassener Allgemeinmediziner mit Ernährungsdiplom ist für die Zukunft angedacht.

Kim Kilo steht bereits seit einigen Jahren allen oberösterreichischen Versicherten zur Verfügung. Der Selbstbehalt beträgt pro Familie 50 Euro, für Rezeptgebührenbefreite ist der Kurs kostenlos.

Um möglichst vielen Familien mit übergewichtigen Kindern unser Angebot bekannt zu machen, bitten wir Sie um Ihre Unterstützung durch **Empfehlung an betroffene Eltern** bzw. durch **Auflegen der Folder in den Wartebereichen** Ihrer Ordination.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Ärztekammer OÖ
Mag. Robert Prankl, prankl@aekoee.or.at, Tel. 0732/778371-305

Ergeht an alle Vertragsärzte und Vertragsgruppenpraxen für Allgemeinmedizin der Bezirke Linz, Steyr, Wels, Ried und Rohrbach

OÖGKK

Informationen und Anmeldungen:

Herr Thomas Pröll, ernaehrungsberatung@oegkk.at , Tel. 057807-103530

Freundliche Grüße

OÖ Gebietskrankenkasse

Mag. Franz Kiesel
Ressortdirektor

Ärztchammer für Oberösterreich

MR Dr. Wolfgang Ziegler
*Kurienobmann-Stv.
niedergelassene Ärzte*

MR Dr. Thomas Fiedler
*Kurienobmann
niedergelassene Ärzte*

Dr. Peter Niedermoser
Präsident

PS: Bei Bedarf können Sie jederzeit weitere Folder bei den oben angeführten Mitarbeitern der OÖGKK anfordern.

Beilagen:



Kim

Kilo.Folder_2012.rz_1



Wie kann Sie Kim Kilo unterstützen?

Ihr Kind ist zu schwer, warum bloß?

Überlegen Sie, warum Ihr Kind zu schwer ist. Und geben Sie folgende Fragen in Gedanken durch:

- Liegt es am Essen? Ißt Ihr Kind zu viel? Enthält das Essen zu viel Fett, zu viel Zucker?
 - Liegt es am Trinken? Trinkt Ihr Kind viel Limonade?
 - Liegt es an den Gewohnheiten? Sind die Portionen zu groß? Ißt Ihr Kind aus Langeweile?
 - Liegt es an mangelnder Bewegung? Sieht Ihr Kind zu lange fern?
- Übergewichtig zu sein ist auch für Kinder kein Schicksal, sondern ein Problem, das sich aktiv angehen läßt.

Wir unterstützen Sie.

Das Programm „Kim Kilo“ der OÖ Gebietskrankenkasse richtet sich an übergewichtige Volksschulkinder und deren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten.

„Kim Kilo“ ...

- zeigt Kindern und Eltern auf, wie wichtig Ernährung für die Gewichtsentwicklung ist.
- informiert Eltern über bedarfsgerechte Ernährung für Kinder.
- gibt Hinweise, wie richtige Ernährung und Bewegung in den Familien umgesetzt werden können.
- soll mithelfen, das Normalgewicht zu erreichen.



Was erwartet Sie und Ihr Kind beim Programm Kim Kilo?

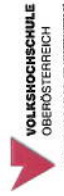
In der Kim-Kilo-Gruppe treffen sich rund zehn Kinder und ihre Eltern um gemeinsam die wichtigen Themen Ernährung und Bewegung spielerisch in Angriff zu nehmen. Den Kurs leitet eine Ernährungswissenschaftlerin, die viele Tipps gibt und auch zeigt, wie man sie am besten gleich praktisch umsetzt. Bei einem speziell für Kinder entwickelten Fitnessprogramm steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund.

Informations- und Arbeitsmaterialien werden bei Kim Kilo zur Verfügung gestellt.

So ist Ihr Kind bei Kim Kilo dabei

Das Angebot richtet sich an alle Versicherten eines OÖ Versicherungsträgers. Die ärztliche Untersuchung erfolgt durch geschulte Kinderfachärztinnen. Die gesamten Kurskosten betragen 50,- Euro. Bei Rezeptgebührenbefreiung entfallen diese Kosten.

Mit fachlicher Unterstützung durch Oberarzt Dr. Hannes Mühlleder, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde. Kooperationspartner für Bewegung:



OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz
www.ooeoggk.at

Mit Kim Kilo der gesunden Ernährung auf der Spur . . .





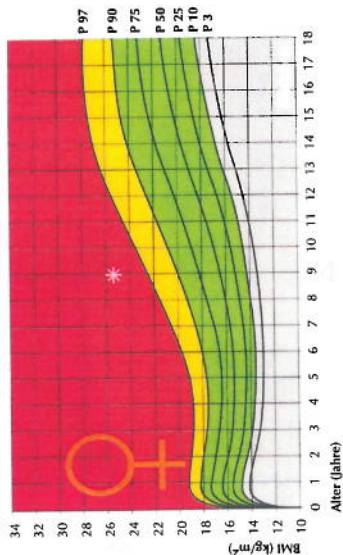
Beispiel Mädchen, 9 Jahre:
 Körpergewicht: 45 kg
 Körpergröße: 1,33 m



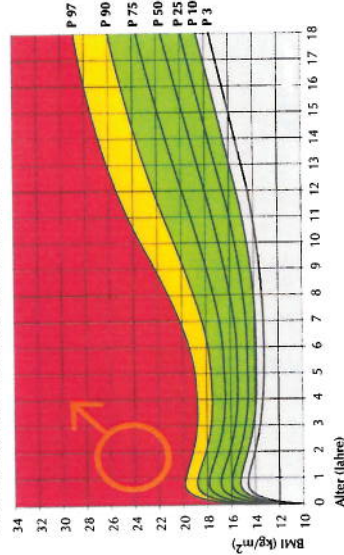
$$\frac{45 \text{ kg}}{(1,33 \text{ m} \times 1,33 \text{ m})} = 25,4 \text{ BMI}$$

▷ Liegt über P 97 (siehe rosa Markierung in der Tabelle)

Perzentilkurve für den Body Mass Index für Mädchen bis 18 Jahre



Perzentilkurve für den Body Mass Index für Buben bis 18 Jahre



Mit Kim Kilo gesünder

Sie sorgen sich um das Gewicht Ihres Kindes?

Sind unsicher, ob Ihr Nachwuchs nicht zu viel mit sich herumträgt? Vielleicht leidet Ihr Sohn oder Ihre Tochter schon unter Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder schlechten Blutwerten? Eventuell wird Ihr Kind wegen seines Gewichts bereits gehänselt. Dann ist es an der Zeit, etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun.

Hat Ihr Kind das „richtige“ Gewicht?

- 1) Berechnen Sie zuerst den Body-Mass-Index (BMI):
 $\frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Größe (in m)} \times \text{Größe (in m)}}$
- 2) Dann verwenden Sie die Tabellen für Mädchen und Buben auf der nächsten Seite. Verbinden Sie das Alter Ihres Kindes mit seinem Body-Mass-Index und lesen Sie ab in welchem Bereich Ihr Kind liegt.

bis 90. Perzentile:

Ihr Kind hat ein gesundes Gewicht!

90. bis 97. Perzentile

Gewicht halten!

Ihr Kind ist übergewichtig. Wir empfehlen die Teilnahme am Programm Kim Kilo. Ihr Kind sollte sein Gewicht halten und das Übergewicht durch das Wachstum mittel- bis langfristig ausgleichen.

über 97. Perzentile

Gewicht abnehmen!

Ihr Kind ist deutlich übergewichtig. Wir empfehlen eine Teilnahme am Programm Kim Kilo. Reden Sie jedenfalls zusätzlich mit Ihrem Arzt. Er kann den allgemeinen Gesundheitszustand Ihres Kindes beurteilen.

