



# Multidisciplinair obesitasprogramma volwassenen Balans



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

## Beste patiënt

Obesitas behoort in onze westerse maatschappij tot één van de belangrijkste gezondheidsproblemen. Obesitas is geassocieerd met grote gezondheidsrisico's zoals hart-en vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk, kortademigheid, slaapapneu, artrose... Sociale en psychologische problemen als gevolg van overgewicht zijn evenmin te onderschatten. Naarmate de gezondheidsrisico's toenemen, neemt immers vaak ook de levenskwaliteit af. We helpen u om gewicht te verliezen en geven u graag meer informatie in deze brochure.

Succes!

Dienst fysische geneeskunde & revalidatie en het team van Balans

# 1

## Programma

Uit onderzoek blijkt dat een multidisciplinaire begeleiding de beste resultaten biedt op lange termijn. Binnen AZ Delta staat er een gespecialiseerd multidisciplinair team klaar om patiënten met obesitas te begeleiden.

Het doel van de begeleiding is een totale gedrags- en mentaliteitsverandering op vlak van gezonder eten, meer bewegen, een positiever lichaamsbesef. Het obesitasprogramma bestaat daarom uit bewegingstherapie, voedingstherapie en psycho-educatie.

Een gewichtsverlies van 5 – 10 procent zorgt voor het verminderen van medische gevolgen en complicaties van obesitas. We aanzien dit als een gezond gewichtsverlies.

### Bewegingstherapie

De bewegingstherapie verloopt onder begeleiding van de arts fysische geneeskunde, ergo- en kinesitherapeuten. We brengen eerst de klachten die verband houden met inspanningen en het activiteitsniveau in kaart.

Dan stellen we een individueel trainingsprogramma op en spreken we de doelstellingen af. Het doel van de bewegingstherapie is het energieverbruik te verhogen en het gewichtsverlies te ondersteunen. Er wordt 2 keer per week getraind in groep. Hiervoor is gemakkelijke en sportieve kledij aanbevolen.

### Groepsessies voeding

Binnen onze sessies nemen we verschillende thema's onder de loep zoals:

- gezonde voeding
- maaltijdsamenstelling
- etiketten lezen
- weekmenu opstellen
- uit eten

Daarnaast voorzien we in verschillende werkvormen om alle theorie gemakkelijk te kunnen omzetten naar de praktijk. Denk maar aan het opstellen van een doelenpad, analyse van een eetpatroon of persoonlijke valkuilen...

Iedere groepssessie duurt 1 uur. Bij sommige thema's wordt gevraagd om vooraf materiaal mee te brengen of aan de slag te gaan met een specifieke opdracht.

## Psycho-educatie

De psycho-educatie bestaat uit groepssessies bij de psycholoog. Deze worden opgebouwd rond bepaalde thema's gericht op gedragsverandering. De groepssessies hebben als doel de zelfcontrole te versterken.

Daarnaast proberen we zicht te krijgen op factoren die mogelijk het overgewicht in stand houden en kunnen er alternatieve gewoonten aangeleerd worden. We geven ook meer info over het belang van een gezonde voedings- en levensstijl.

Extra individuele psychologische ondersteuning kan tijdens het traject, tegen betaling, aangevraagd worden.



## Opstart en verloop

Het multidisciplinair behandelplan is bedoeld voor elke gemotiveerde patiënt met obesitas. Het hele traject loopt over drie maanden. Opstarten kan na contactname met de coördinator van de desbetreffende campus. Daar wordt de mogelijke opstartdatum en verder traject met u besproken.

Voorafgaand aan het programma wordt nog een gesprek bij de coördinator en een raadpleging bij de arts fysische geneeskunde ingepland.

Daarna wordt ook gevraagd om nog langs te gaan bij de huisarts voor een bloedonderzoek en medische screening.

Eens het programma gestart, kunnen volgende sessies worden gevolgd:

- tweemaal per week één uur bewegingstherapie
- groepsessies bij de diëtist
- groepsessies bij de psycholoog

## 3 Tijdstippen en locatie

Bij inschrijving worden de data en de locatie van de verschillende sessies megedeeld. Als u aan het programma deelneemt, verwachten wij uw aanwezigheid tijdens zo veel mogelijk oefensessies, dit om het beste resultaat te bekomen. Als u een afspraak niet kunt nakomen, vragen wij u om tijdig te verwittigen. Bij frequente onverwittigde afwezigheid, kunnen wij een administratieve kost in rekening brengen.

Als er een groepsessie is ingepland, wordt er gestart om 17 uur. De volledige kalender wordt doorgegeven bij het eerste gesprek.

### **BALANS campus Brugsesteenweg**

- dinsdag: 18 uur tot 19 uur
- donderdag: 18 uur tot 19 uur

De revalidatiezaal bevindt zich in Sport'R, route groen, verdieping 00.

### **BALANS campus Torhout**

- maandag: 18 uur tot 19 uur
- donderdag: 18 uur tot 19 uur

De revalidatiezaal bevindt zich op route 181.

# 4

## Praktisch

### Kledij en hygiëne

Het is aangewezen om naar de oefensessie te komen in gemakkelijke, loszittende of sportieve kledij.

Er zijn lockers beschikbaar om uw jas en waardevolle voorwerpen in op te bergen. Om de hygiëne voor elke patiënt te kunnen garanderen, vragen wij om de toestellen na het gebruik te ontsmetten met het product dat daarvoor beschikbaar is in de oefenzaal. Tevens vragen wij om bij het binnenkomen of verlaten van de oefenzaal de handen te ontsmetten. U neemt ook best een handdoek mee.

### Kostprijs

Deelnemen aan het programma kost 500 euro (alles inbegrepen, met uitzondering van de raadpleging bij de arts fysische geneeskunde). De meeste ziekenfondsen komen tegemoet met een terugbetaling, informeer hiervoor verder bij uw ziekenfonds.

Een revalidatiebehandeling in AZ Delta kan niet gecombineerd worden met een kinebehandeling buiten het ziekenhuis, op dezelfde dag.

Als er geen opstart volgt na het screeningsgesprek, wordt de raadpleging apart gefactureerd. U ontvangt een factuur op uw thuisadres.

Bij verdere vragen rond de kostprijs kunt u terecht bij de dienst facturatie: [factuur@azdelta.be](mailto:factuur@azdelta.be) of 051 23 76 66.

# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

# Contact

## **AZ DELTA CAMPUS BRUGSESTEENWEG**

Brugsesteenweg 90

8800 Roeselare

### **Secretariaat revalidatie**

t 051 23 61 45

### **Revalidatiezaal Sport'R**

t 051 23 63 70

### **Coördinator Balans Roeselare**

t 051 23 68 88

e [balans.roeselare@azdelta.be](mailto:balans.roeselare@azdelta.be)

## **AZ DELTA CAMPUS TORHOUT**

Sint-Rembertlaan 21

8820 Torhout

### **Secretariaat revalidatie**

t 050 23 24 92

### **Revalidatiezaal**

t 050 23 25 41

### **Coördinator Balans Torhout**

t 050 23 27 39

e [balans.torhout@azdelta.be](mailto:balans.torhout@azdelta.be)

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

[www.fysische-geneeskunde-azdelta.be](http://www.fysische-geneeskunde-azdelta.be)

*Bron: info dienst fysische geneeskunde & revalidatie en diëtiëk*