

## Praktisch

Het multidisciplinair behandelplan is bedoeld voor elke gemotiveerde patiënt met obesitas. De behandeling duurt 6 maanden.

Om het obesitasprogramma op te starten, wordt er contact opgenomen met de coördinator.

Voorafgaand aan het programma gebeurt er:

- een eerste informatiegesprek met de coördinator
- een raadpleging bij de arts fysieke geneeskunde
- een fietsproef

Er wordt, na het eerste gesprek, gevraagd om langs te gaan bij de huisarts voor afname van een bloedonderzoek en een medische screening.

Op het programma :

- 2x/week bewegingstherapie op dinsdag en donderdag van 8 tot 10 uur of van 16 tot 19 uur
- individuele en groepsessies bij de diëtiste
- groepsessies bij de psycholoog

Deelnemen aan het programma kost 500 euro.

(Alles inbegrepen, met uitzondering van de raadpleging bij de arts fysieke geneeskunde en de fietsproef.)  
Informeer voor terugbetaling bij uw ziekenfonds of bij de coördinator van het programma.

### Contact

#### Arts fysieke geneeskunde

Dr. Bruno Vanhecke

#### Diëtiste-coördinator

Evie Landuyt

t 051 23 68 91

e [evie.landuyt@azdelta.be](mailto:evie.landuyt@azdelta.be)

#### Psycholoog

Bart Van Laethem

t 051 23 69 88

e [bart.vanlaethem@azdelta.be](mailto:bart.vanlaethem@azdelta.be)

#### Dienst revalidatie

t 051 23 77 47



Uw ziekenhuis.



## Multidisciplinair obesitasprogramma voor volwassenen

Informatiebrochure

## Risico voor de gezondheid

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.

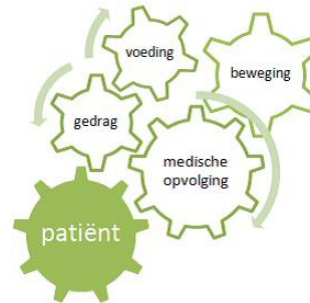
## Oorzaken van obesitas

Naast de genetische aanleg en een aantal endocriene aandoeningen, ligt de oorzaak van het overgewicht vaak bij leefstijlfactoren zoals ongezonde gewoonten, onevenwichtige voeding en een gebrek aan lichaamsbeweging. Er ontstaat een overmatige vetopstapeling door een langdurige onevenwichtige energiebalans: de dagelijks energie-inname overtreft het energieverbruik. Sociale invloeden spelen hierin natuurlijk een grote rol.

## Multidisciplinaire behandeling

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 is het verminderen van de medische gevolgen en complicaties van obesitas door een gezonder gewicht te bereiken met 5-10% gewichtsverlies en 10% verlies van de middelomtrek. We beogen een totale gedrags- en mentaliteitsverandering op vlak van gezonder eten, meer bewegen, een positiever lichaamsbesef. Het obesitasprogramma bestaat daarom uit bewegingstherapie, voedingstherapie, gedragstherapie en/of psychologische ondersteuning.



Het volledige behandelplan gebeurt onder supervisie van de huisarts en de gespecialiseerde arts fysieke geneeskunde, die instaan voor de medische opvolging. Hierbij kunnen, indien nodig, bepaalde therapieën in samenspraak met de endocrinoloog opgestart worden.

## Bewegingstherapie

De bewegingstherapie verloopt onder begeleiding van de arts fysieke geneeskunde, ergo- en kinesitherapeuten. We brengen eerst de klachten die verband houden met inspanningen en het activiteitsniveau in kaart. Op basis van de resultaten van een inspanningsproef stellen we een individueel trainingsprogramma op en worden doelstellingen afgesproken. Het doel van de bewegingstherapie is het energieverbruik te verhogen en het gewichtsverlies te ondersteunen. Er wordt 2x per week getraind in groep. Hiervoor is gemakkelijke en sportieve kledij aanbevolen.

## Voedingstherapie

Door het bijhouden van een voedingsdagboek is er een bewustwording van ongezonde eetgewoonten. Vervolgens leert de diëtiste aan om gezonder en bewuster te eten. Er wordt een individueel voedingsplan opgesteld gebaseerd op de 'Actieve Voedingsdriehoek'. Er worden recepten, productinformatie en alle nodige voedingseducatie meegegeven om gezond te leren eten.

## Psychologische ondersteuning

De groepssessies bij de psycholoog hebben als doel de zelfcontrole te versterken. Daarnaast proberen we zicht te krijgen op factoren die mogelijk het overgewicht in stand houden en kunnen alternatieve gewoonten aangeleerd worden. Er wordt ook veel educatie gegeven over het belang van een gezonde eet- en levensstijl.