



***Obesitaskliniek
groepsprogramma***

INLEIDING

Overgewicht of obesitas is een wereldwijd gezondheidsprobleem, zowel op individueel als op maatschappelijk vlak. Mensen met overgewicht hebben vaak te kampen met een gedaalde levenskwaliteit en op langere termijn bestaat het risico dat ze ernstige gezondheidsproblemen ontwikkelen.

Het az Sint-Blasius biedt daarom een geschikt programma aan om op een medisch verantwoorde én duurzame manier aan uw gewicht en aan uw gezondheid te werken.

Naast dit groepsprogramma biedt het az Sint-Blasius ook heelkundige ingrepen aan bij overgewicht.

Meer informatie vindt u in de brochure 'Obesitaschirurgie' of op www.azsintblasius.be.

WAT IS HET DOEL VAN HET PROGRAMMA?

Het groepsprogramma wil

- enerzijds uw zelfredzaamheid verbeteren op vlak van een gezonde levensstijl en uw eetgewoonten om zo een verhoogde levenskwaliteit te bekomen
- anderzijds daalt door het verhogen van uw fysieke mogelijkheden de kans op het krijgen van chronische aandoeningen (bijvoorbeeld diabetes type 2 en hart- en vaat-aandoeningen) en stijgt uw levensverwachting.

Het programma wordt gezien als een actief proces onder deskundige begeleiding, waardoor u op weg gezet wordt naar een actievere en gezonde levensstijl. We verhogen uw kennis en leren u enkele praktische vaardigheden aan zodat u tot een duurzaam resultaat kan komen.

VOOR WIE IS HET PROGRAMMA BEDOELD?

Het programma is bedoeld voor sterk gemotiveerde personen met een BMI hoger dan 30. Deelnemers moeten bereid zijn om zich gedurende een langere periode te engageren voor een groeps-programma, van elkaar te leren en ervaringen te delen met anderen.

WAT HOUDT HET PROGRAMMA IN?

De oorzaak van obesitas is vaak complex en wordt door verschillende factoren bepaald. Om obesitas grondig te behandelen, werken we 'multidisciplinair' (= een samenwerking tussen zorgverleners uit verschillende disciplines).

De 3 voornaamste pijlers van het behandelplan zijn:

1. kennis over en in stand houden van een gezond voedingspatroon
2. aanleren van nieuwe gewoontes
3. opbouwen en aanhouden van voldoende beweging

GROEPSSESSIES

De groepssessies bestaan uit 12 bijeenkomsten, verspreid over 1 jaar. In het begin vinden de eerste 2 sessies om de twee weken plaats, nadien is er meer tijd tussen 2 bijeenkomsten.

Elke sessie duurt 2 uur en wordt geleid door een diëtist en een psycholoog.

Tijdens de groepssessies wordt gewerkt aan uw kennis, maar ook aan uw vaardigheden. Zo krijgt u bijvoorbeeld geen individueel voedingsplan, maar zal u zelf aan de slag moeten om uw calorie-inname te verminderen.

Volgende thema's komen aan bod:

- motivatie om een gezond eetpatroon toe te passen
- kennis en inzicht over gezonde voeding
- omgaan met prikkels
- technieken om gewoontes te veranderen
- interpreteren van verpakkingen
- tips om duurzaam te vermageren en vol te houden
- 'mindful eating': leren genieten van gezonde voeding
- gezamenlijke kooksessie

BEWEGINGSPROGRAMMA

Het bewegingsprogramma vindt plaats op de dienst 'fysische geneeskunde en revalidatie' waar elke groep deelnemers begeleid wordt door kinesitherapeuten. Bij de start van het programma onderzoeken zij uw mogelijkheden en beperkingen op vlak van kracht en conditie. Daarnaast brengen zij uw bewegingsmogelijkheden in uw thuis-situatie in kaart.

Op basis van deze informatie bespreken ze met u het verloop van uw bewegingsprogramma. Ze vertellen u hoe u zal kunnen opbouwen naar uw aangepaste dagelijkse hoeveelheid beweging. Ze houden hierbij rekening met uw wensen en doelstellingen.

In overleg met u wordt ook uw omgeving betrokken. Levenskwaliteit wordt ten slotte voor een groot deel bepaald door het (opnieuw) opnemen van een rol in uw omgeving en/of door participatie in de maatschappij. Door zoveel mogelijk rekening te houden met uw situatie, bereiden we u voor zodat u ook na het volgen van het revalidatieprogramma in het ziekenhuis zelfstandig een bewegingsprogramma op uw maat kan verderzetten.

Om deze doelstelling te behalen, omvat het bewegingsprogramma ook individuele coaching, informatie over trainingsprincipes en regelmatige fysieke evaluaties. Uiteraard houden we steeds rekening met uw individuele mogelijkheden.

HOE KAN U DEELNEMEN?

Om deel te nemen, maakt u eerst een afspraak bij één van onze endocrinologen.

- dr. Caroline Ivens
- dr. Saskia Robbrecht
- dr. Laurens Veldeman

De endocrinoloog onderzoekt eventuele onderliggende aandoeningen en uw medische geschiktheid om deel te nemen. Een afspraak maken kan via het centraal afsprakenbureau:

052 25 25 05.

Nadien worden een aantal verkennende gesprekken gepland met:

- de diëtist:
gaat na wat uw huidige eetgewoonten zijn
- de psycholoog:
bespreekt uw eetgedrag, psychisch welbevinden en uw motivatie om te veranderen.
- De bewegingsconsulent van de dienst fysische geneeskunde en revalidatie neemt een fysieke test af om uw inspanningscapaciteit te bepalen, dit duurt één uur.

De arts, diëtist, psycholoog en bewegingsconsulent bespreken tijdens een multidisciplinair overleg uw resultaten.

Indien u voor het groepsprogramma in aanmerking komt, wordt u hiervan op de hoogte gebracht. De obesitascoördinator contacteert u voor concrete afspraken.

1. ALGEMEEN

- Inschrijving:

U komt eerst op afspraak bij de obesitascoördinator.

Hiervoor schrijft u zich in aan één van de kiosken aan het onthaal (route 1). De afspraak staat genoteerd als 'Conservatief Traject Intake bij dr. Ivens.

De obesitascoördinator geeft u na het gesprek een document voor betaling mee. U gaat opnieuw via de kiosken, maar u kiest nu voor de optie 'inschrijving'. Daarmee krijgt u een volgnummer om bij één van de onthaalmedewerkers aan het loket te gaan.

- Betaling:

Op het moment van inschrijving betaalt u het volledige bedrag voor het groepsprogramma. De kostprijs wordt toegelicht tijdens het verkennend gesprek met de psycholoog of de obesitascoördinator. Sommige mutualiteiten bieden een terugbetaling aan. Neem contact op met uw mutualiteit om te weten of u recht heeft op terugbetaling.

De sessies voor het beweeqprogramma worden maandelijks gefactureerd. De kostprijs is wettelijk bepaald door het RIZIV. U betaalt enkel voor de sessies waarop u aanwezig was.

- Parkeren:

De parking van het ziekenhuis is gratis tijdens de beweegsessies. We valideren uw parkeerticket op de dienst fysieke geneeskunde en revalidatie.

2. BEWEGINGSPROGRAMMA

- De beweessessies vinden plaats op maandagavond en donderdagavond, telkens van 17u30 tot 19u00. U ontvangt een concrete planning van welke dagen u verwacht wordt.
- Indien er een familielid/begeleider meekomt, dan kan hij/zij in de cafetaria terecht tot 19u30.
- Locatie: campus Dendermonde, Kroonveldlaan 50
De exacte locatie wordt tijdens de kennismakingssessie medegedeeld.
- Op regelmatige tijdstippen zal een evaluatie plaatsvinden. Op basis hiervan wordt het programma eventueel aangepast of bijgestuurd.
- Draag gemakkelijke sportieve kledij en breng een handdoek mee.

GROEPSPROGRAMMA

- De groepssessies vinden steeds plaats op donderdagavond, telkens van 17u tot 19u. U ontvangt hiervoor een concrete planning van welke dagen u verwacht wordt.
- Locatie: campus Dendermonde, Kroonveldlaan 50
De exacte locatie wordt tijdens de kennismakingssessie medegedeeld.

UW HUISARTS

Omdat uw huisarts belangrijk is in de opvolging van uw medische situatie, brengen wij hem/haar op de hoogte van uw deelname aan het obesitasprogramma. We vragen uw huisarts om u mee op te volgen en te motiveren tijdens het proces van vermageren.

HET OBESITASTEAM

1. ARTSEN

- dr. Caroline Ivens (endocrinologe)
- dr. Saskia Robbrecht (endocrinologe)
- dr. Laurens Veldeman (endocrinologe)
- dr. Johan Marcelis (revalidatie-arts)
- dr. van de Vrande Simon (chirurg)
- dr. Vanrykel Filip (chirurg)

PSYCHOLOGEN

- Mevr. Evelien Philips
- Mevr. Shelly Van den Berghe
- Mevr. Yasemin Yikrik

DIËTISTEN

- Mevr. Phaedra Jacquemyn
- Mevr. Emily Cooreman
- Mevr. Nina De Baecke

BEWEGINGSCONSULENT

- Dhr. Jeroen Vermaercke

OBESITASCOÖRDINATOR / VERPLEEGKUNDIGE

- Mevr. Sammy Barbé
- Mevr. Laura Vander Eecken
obesitaskliniek@azsintblasius.be
052 25 27 09
www.obesitaskliniekdendermonde.be