



***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](http://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 groepsprogramma, 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

### **1. GROEPSSESSIES**

De groepssessies bestaan uit 12 bijeenkomsten, verspreid over 1 jaar. In het begin vinden de 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 kant-en-klaar 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

## **2. BEWEGINGSPROGRAMMA**

Het bewegingsprogramma zal plaatsvinden 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 thuissituatie 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

De arts onderzoekt eventuele onderliggende aandoeningen en uw medische geschiktheid om deel te nemen aan dit programma.

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 arts, diëtist en psycholoog bespreken tijdens een multidisciplinair overleg uw resultaten. Indien u voor het groepsprogramma in aanmerking komt, wordt u hiervan nadien op de hoogte gebracht. Een beweegconsulent van de dienst fysische geneeskunde en revalidatie zal u daarna contacteren om een afspraak vast te leggen om alle concrete zaken te overlopen. Dit gesprek zal ongeveer 1 uur duren.

## 1. ALGEMEEN

- Inschrijving:

Inschrijven voor het programma gebeurt op de dag van uw gesprek met de bewegconsulent.

U meldt zich aan op de dienst onthaal (route 1) via de kiosken (optie 'raadpleging'). U krijgt dan een volgnummer waarmee u bij een onthaalmedewerker aan de loketten gaat. Daar schrijft u zich in voor:

- het obesitas bewegingsprogramma (kinesitherapie-doorlopend) en
- het obesitas groepsprogramma

- Betaling:

Op het moment van inschrijving betaalt u het volledige *bedrag voor het groepsprogramma*.

De kostprijs wordt toegelicht tijdens het verkennend gesprek met de arts. 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 beweegprogramma* 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 voor deelnemers aan de beweegsessies. Uw parkeerticket wordt gevalideerd op de dienst fysieke geneeskunde en revalidatie.

## **2. BEWEGINGSPROGRAMMA**

- De beweessessies vinden plaats op maandag- en donderdagavond, telkens van 17u tot 18u30. U ontvangt hiervoor 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 60  
derde verdieping (volg route 109)
- 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.

## **3. 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  
vergaderzaal tweede verdieping (volg route 85).



## **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. Johan Marcelis (revalidatie-arts)

### **2. PSYCHOLOOG**

- Mevr. Ellen De Loore

### **3. DIËTISTEN**

- Mevr. Veroniek Schollaert
- Mevr. Emily Cooreman

### **4. BEWEGINGSCONSULENT**

- Jeroen Vermaercke