



Obesiless

Multidisciplinair
bewegingsprogramma voor
obesitaspatiënten



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Het multidisciplinair Obesiless-programma he

1. Dieetbegeleiding

Voor de start van het bewegingsprogramma zal er een individuele consultatie met de diëtist plaatsvinden. Hierin bekijken we je voedingsgewoontes en passen die aan waar mogelijk. Een dagelijks te volgen voedingsschema is een goede ondersteuning om je lichaam een vaste eetstructuur te bieden en ook om vol te houden. Tijdens die consult zal ook besproken worden hoe we de opvolging bij de diëtiste verder aanpakken, dit kan in meerdere sessies afhankelijk van de hulpvraag.

Praktische informatie

- Programma gedurende 4 maanden
- Bewegingsprogramma kinesithérapie
 - +/- 32 sessies
 - 2 maal per week, telkens om 17-19u of 19-21u
 - Neem sportieve kledij mee. U kan uw spullen veilig opbergen in een locker.

Wanneer starten we aan dit programma?

Aangezien we werken in groep laten we u weten wanneer een nieuwe groep zal starten en wanneer u het programma kan opstarten.



Indien u een chirurgische ingreep onderging kan u pas starten met kinesithérapie 6 weken na de ingreep. Indien u geen ingreep onderging, kan u starten wanneer de nodige consultaties achter de rug heeft.

Deel 3 onderdelen:

2. Psychologische ondersteuning

De psycholoog heeft als doel om patiënten te begeleiden en ondersteunen doorheen hun traject. Bij de eerste kennismaking maakt de psycholoog een evaluatie. Tijdens dit gesprek wordt achterhaald welke risicofactoren de verandering naar een gezondere levensstijl mogelijk kunnen belemmeren. Verder wordt ook ingeschat welke gevolgen op psychologisch vlak een eventuele operatie met zich kunnen meebrengen. Indien gewenst, kan er een individuele begeleiding opgestart worden na het eerste kennismakingsgesprek.

Naast de mogelijkheid tot individuele psychologische begeleidingen, worden er een aantal therapeutische groepssessies georganiseerd waar uw aanwezigheid wordt verwacht. Door met lotgenoten in contact te komen, zie je welke uitdagingen anderen tegenkomen doorheen hun proces en kan er samen nagedacht worden op welke manier we deze uitdagingen het beste kunnen aanpakken. Hierbij nemen we gericht uw eet-, leef- en denkgewoonten onder de loep. Er worden 3 groepssessies georganiseerd die gemiddeld om de 6 weken plaatsvinden. Het tijdstip wordt afgestemd op basis van de uren van het bewegingsprogramma.

Het team begeleidt patiënten binnen een niet-operatief behandeltraject maar biedt ook begeleiding aan voor en na een eventuele chirurgische ingreep. U ontvangt hiervoor tijdens het kennismakingsgesprek de contactgegevens van de psycholoog verbonden aan de obesitaskliniek.

3. Oefenprogramma

Onder leiding van kinesitherapeuten wordt u begeleid in groepssessies om uw fysieke fitheid te gaan verhogen alsook u te ondersteunen in het uitbouwen van een actievere levensstijl tijdens en na het programma.

Het oefenprogramma bestaat uit cardiotraining, krachttraining en matoefeningen. Deze oefeningen zullen we starten aan een lage intensiteit maar zullen we gradueel gaan opbouwen.

Om uw niveau tijdens het traject te kunnen inschatten, nemen we regelmatig enkele tests en metingen bij u af. Hierdoor zal u na enkele sessies reeds een verschil in uw conditie en kracht opmerken. Uiteraard worden deze steeds aan uw niveau aangepast en wordt er rekening gehouden met eventuele lichamelijk klachten die u heeft en uw medische voorgeschiedenis.

Komt u in aanmerking voor dit programma?

Dit programma staat open voor personen met of zonder maagingreep, o.a. gastric bypass of gastric sleeve.

U komt in aanmerking indien u ...

- obesitas (BMI>30) heeft
- zeer gemotiveerd bent dit overgewicht aan te pakken d.m.v. aandacht voor een juist voedingspatroon én fysieke training
- bereid bent alle noodzakelijke onderzoeken uit te voeren voorafgaand aan het programma
- ouder bent dan 18 jaar
- geëngageerd bent om gedurende deze 4 maanden deel te nemen aan alle sessies, individueel en in groep
- het een meerwaarde vindt om in groep te sporten en elkaar op deze manier te motiveren

Consultaties

Enkele noodzakelijk onderzoeken/consultaties voorafgaand aan de start van het programma:

- individuele sessie met de diëtist
 - individuele sessie met de psycholoog
 - sterk aanbevolen: consult bij de endocrinoloog
 - consultatie op cardiologie: afname van ECG, echo hart en maximale fietsproef
 - consultatie op fysische geneeskunde
- Deze wordt als laatste onderzoek gepland, liefst ongeveer 2 weken voor start kinesithérapie. Alle resultaten van de onderzoeken worden samengelegd en er wordt nagegaan of u veilig kan sporten en het oefenprogramma kan starten.

De afspraken bij de diëtist, psycholoog, endocrinoloog en arts fysische geneeskunde plant u samen in met onze obesitascoördinator. Enkel dienst cardiologie dient u te bereiken op telefoonnummer 02 363 66 08.

Kostprijs van het programma

Uw mutualiteit komt voor een heel groot stuk tussen in al deze consultaties en het oefenprogramma zelf. Raadpleeg dus zeker uw mutualiteit rond de geldende terugbetalingen.

- diëtiëk: € 50 eerste consult – € 30 opvolgconsulten (beiden via factuur)
- psycholoog: € 75 eerste consult - € 50 opvolgconsulten (beiden via factuur) - € 20 groepsconsult
- cardiologie: +/- € 200 (via factuur met achteraf tussenkomst RIZIV € 130)
- fysische geneeskunde: € 35 (ter plaatse te betalen)
- kinesithérapie: u krijgt enkel een factuur van het remgeld (+/- € 7 /sessie)
- endocrinoloog: € 62 (via factuur)

Interesse? Aarzel dan zeker niet om meer informatie te vragen.

obesitaskliniek@sintmaria.be

NATHALIE NYS

tel. 02 363 62 37

obesitascoördinator

ANNELEEN VAN BULCK

tel. 02 363 64 37

paramedisch diensthoofd fysio- en kinesithérapie

