

## Een actieve aanpak van overgewicht en obesitas.

### 'Leven in balans'

De behandeling van overgewicht en obesitas vereist een multidisciplinaire aanpak waarbij energie-opname en -verbruik in balans worden gebracht.

Onze aanpak bestaat uit **3 belangrijke pijlers**:

- voedingstherapie;
- bewegingstherapie;
- gedragstherapie.

Als parameter voor overgewicht wordt de Body Mass Index (BMI = gewicht/lengte<sup>2</sup>) aangewend:

- BMI tussen 25 - 30 = overgewicht
- BMI > 30 = obesitas

Daarnaast wordt de middel- en heupomtrek opgemeten. U krijgt tevens de kans om bij aanvang en beëindigen van het programma uw lichaamssamenstelling te laten meten met behulp van een **DEXA-meting**. Hiermee wordt de exacte verhouding vet, vetvrije massa, botmassa bepaald.

### Voedingstherapie

Op basis van een voedingsanamnese en in samenspraak met patiënt wordt een **individueel voedingsplan** opgesteld. Dit is steeds gebaseerd op de principes van de gezonde voeding en bevat zo gegarandeerd voldoende voedingsvezels, vitaminen en mineralen. **Concrete adviezen en praktische tips** rond gezonde voeding, productkennis en gezond koken helpen u om de veranderde voedingsgewoonten vol te houden.

### Bewegingstherapie

Gewichtsverlies en gewichtshandhaving dienen als 2 aparte processen gezien te worden:

- **mild dieet** +beweging = gewichtsVERLIES
- **gezonde voeding** +beweging = gewichtsBEHOUD

Beweging blijft echter in beide gevallen een voorwaarde tot succes.

Aan de hand van de resultaten van een submaximale inspanningstest, lactaatmeting en krachttest wordt een **individueel progressief opbouwend bewegingsprogramma** opgesteld en de **ideale trainingshartslag** bepaald voor vetverbranding. Deze testen worden om de 8 weken herhaald. Het programma wordt aangepast waar nodig.

Uw dagdagelijkse activiteiten zijn eveneens belangrijk en kunnen aan de hand van een stappenteller worden geëvalueerd. U wordt tevens gecoacht tot een actievere levensstijl in het dagdagelijkse leven.

### Verandering in leefstijl

Het is noodzakelijk dat uw gezond voedingspatroon en de bewegingsmomenten deel gaan uitmaken van uw leefstijl om op **lange termijn** op gewicht te blijven.

Dit is niet altijd eenvoudig en vormt voor de meesten een grote uitdaging.

In de **groepsessies** wordt u ondersteund in deze uitdaging en gaan we gericht uw eet-, leef- en denkgewoontes onder de loep nemen en aanpakken. Door deze verschillende gewoontes te veranderen, zal u positiever en gemotiveerder uw gewicht kunnen aanpakken en zo wordt u klaargestoomd om ook op lange termijn op gewicht te blijven.

### Inhoud programma

Wij bieden een **multidisciplinair programma** van 6 maanden, bestaande uit:

- de mogelijkheid om 3x per week te trainen;
- 8 individuele voedingsconsultaties;
- 2 individuele consultaties bij een mental coach;
- 6 groepsessies onder leiding van een mental coach, diëtiste en/of bewegingstherapeute;
- 4 submaximale inspanningstesten en krachttesten;
- 2 metingen van de lichaamssamenstelling met behulp van DEXA;
- oefeningen voor thuis.

Na 6 maanden worden de resultaten geëvalueerd en wordt er in samenspraak met u gezocht naar een life-time (sport)activiteit. Verdere opvolging door een voedingsdeskundige, bewegingstherapeute en/of psychologe is mogelijk.

### Kostprijs

#### Trainingsprogramma en mental coaching

- De 1e maand 100 euro
- Vervolgmaanden 60 euro per maand

#### **Dieetkundige begeleiding**

- 1<sup>ste</sup> consult: 50 euro
- 2<sup>de</sup> consult: 30 euro
- 3<sup>de</sup> consult: 25 euro
- Vervolgconsulten: 20 euro
- 4-beurtenkaart: 60 euro (enkel voor vervolgconsult)

#### **Optioneel**

- Polar hartslagmeter
- Stappenteller

Na het volgen van minimum 4 maanden therapie kan een extra tussenkomst door uw ziekenfonds worden aangevraagd. Dit varieert van 60 tot 250 euro, afhankelijk van uw ziekenfonds.

#### **Contactgegevens**

#### **Fysische geneeskunde en revalidatie**

##### **Verantwoordelijke artsen**

Dr. E. Luypaert

Dr. F. Nelde

Dr. M. Van Vlaenderen

Dr. C. Verbraeken

Dr. R. Dewilde

Secretariaat: tel. 09 310 04 34

#### **Revalidatiecentrum**

##### **Dienst Leven in balans (LIB)**

Tel. 09 310 06 93

E-mail [revalidatiecentrum@azalma.be](mailto:revalidatiecentrum@azalma.be)

Website [azalma.be/revalidatiecentrum](http://azalma.be/revalidatiecentrum)

#### **Contactinfo**

##### **vzw AZ Alma**

(Maatschappelijke Zetel)

Ringlaan 15

B-9900 Eeklo

tel. 09 310 00 00

##### **Polikliniek AZ Alma Sijsele**

Gentse Steenweg 132

B-8340 Sijsele-Damme

tel. 09 310 00 00

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

## Leven in balans Obesitatraining

