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/lengte²) 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 voedings-gewoonten 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

- 1ste consult: 50 euro
- 2de consult: 30 euro
- 3de 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
Website azalma.be/revalidatiecentrum

v08-05-2023 0653-MD-WI-A4-RVKL-11664
V.U.: vzw AZ ALMA - Ringlaan 15 - 9900 Eeklo
Ond.nr. 0463.862.908 0501-AD-Extern

az alma
zorg met een hart

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

az alma
zorg met een hart

Leven in balans
Obesitastraining