

Fitness

Multidisciplinaire aanpak bij overgewicht



INHOUD

1	Voor wie is Fitesse	4
2	Ons programma Fitesse	6
	2.1 De coördinerend revalidatiearts	8
	2.2 De sportarts	8
	2.3 De kinesitherapeuten	8
	2.4 De diëtist	10
	2.5 De psycholoog	11
3	Praktisch	13
	Contactgegevens	15

Beste patiënt

Verschillende diensten van ons ziekenhuis slaan de handen in elkaar om gemotiveerde mensen met gewichtsproblemen te steunen en inspireren. In deze brochure geven we meer uitleg over Fitesse, ons multidisciplinair programma dat overgewicht aanpakt.

Deze brochure vervangt de persoonlijke gesprekken met onze artsen en zorgkundigen zeker niet. Aarzel niet hen te contacteren bij mogelijke vragen of problemen. Ze zullen je graag verder helpen.

Team Fitesse

1 Wie komt in aanmerking voor Fitesse?

Heb je last van overgewicht en wil je afvallen? Of wil je misschien een fitter leven en werken aan je fysieke en mentale gezondheid? Ons programma 'Fitesse' richt zich tot (jong)volwassenen die willen kiezen voor een gezondere levensstijl.

Bij AZ Maria Middelaars werken we in functie van een langer, gezonder én functioneler leven. Hiervoor word je multidisciplinair begeleid door de (sport)arts, diëtist, psycholoog en kinesitherapeut. Op die manier willen we je zoveel mogelijk info en tips geven waarmee je achteraf zelf aan de slag kan.

Body Mass Index

De term BMI (Body Mass Index) wordt vaak gebruikt om de gezondheidsrisico's verbonden aan overgewicht en obesitas te voorspellen. De inzichten hierrond zijn de laatste jaren echter geëvolueerd: een BMI zegt niet alles en is ook niet altijd even bruikbaar. Daarom werken wij liever niet met deze term. Je gezondheid is immers meer dan je BMI.

Meten van de middelomtrek

Door enkel met de BMI te werken, wordt er bijvoorbeeld geen rekening gehouden met de verdeling van het vet over je lichaam. Daarom meten we je middelomtrek. Die meting geeft een indicatie over de abdominale (= viscerale) vetmassa: dit is de hoeveelheid vet die opgestapeld is ter hoogte van de buik. Deze vetopstapeling blijkt het risico op allerlei medische aandoeningen (ernstig) te verhogen. Daardoor is buikvet gevaarlijker dan bijvoorbeeld heupvet.

Mannen met een middelomtrek die groter of gelijk aan 94 cm is, en vrouwen met een middelomtrek groter of gelijk aan 80 cm, lopen een groter risico op medische aandoeningen die gepaard gaan met obesitas (bv. diabetes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten ...).

RISICO	MANNEN	VROUWEN
Geen	< 94 cm	< 80 cm
Verhoogd	94 - 102 cm	80 - 88 cm
Neem actie!	> 102 cm	> 88 cm



2 Ons programma 'Fitesse'

Ons multidisciplinair Fitesse-team bestaat uit een revalidatiearts, sportarts, kinesitherapeut, diëtist en psycholoog. Gedurende zes maanden gaan ze samen met jou op weg naar een gezondere levensstijl en een lager lichaamsgewicht. Het traject ziet er meestal als volgt uit:

1

Je wordt doorverwezen door je (huis)arts of je meldt je aan op eigen initiatief. Als voorbereiding op een eerste gesprek, vul je een vragenlijst in via MijnMariaMiddelares. Zo kunnen we risico-factoren inschatten en kennen we je verhaal.

2

De revalidatiearts zal tijdens een intakegesprek je antwoorden op de vragenlijst en het programma met jou bespreken. Bij een positieve evaluatie plant het secretariaat de afspraken voor een intake-moment in en wordt er bloed afgenomen.

3

Tijdens het multidisciplinair intake-moment (dit is altijd een vrijdagvoormiddag) word je door een diëtist, psycholoog en kinesitherapeut gezien. Na de intake is er overleg tussen alle betrokken zorgprofessionals. Op basis van dit overleg zal de revalidatiearts samen met jou een behandelplan opstellen.



DIEETTRAJECT

- > een intakegesprek met de diëtist
- > minimum vijf opvolggesprekken
- > twee opgenomen infosessies



SPORTTRAJECT

- > een inspanningstest in het Medisch Centrum Maria Middelaes en indien nodig een test rond blessurepreventie
- > twee keer per week sporten in groep op maandag en woensdag
- > een online infosessie
- > een nieuwe inspanningstest in het Medisch Centrum Maria Middelaes en indien nodig een nieuwe test rond blessurepreventie



PSYCHOLOGISCH TRAJECT

- > een intakegesprek met de psycholoog
- > minimum twee opvolggesprekken
- > twee infosessies in het ziekenhuis



2.1 De coördinerend revalidatiearts

De revalidatiearts die het programma coördineert, bekijkt de gegevens die verstrekt werden door de verwijzend arts. Indien nodig om een veilige start van het programma te garanderen, worden verdere onderzoeken aangevraagd.



De revalidatiearts blijft gedurende het volledige programma de medische begeleiding coördineren en geeft bij medische problemen feedback aan de verwijzend arts.

2.2 De sportarts

Om je training zo efficiënt en kwalitatief mogelijk te laten verlopen, moeten onze therapeuten over je trainingszones (indeling van het inspanningsniveau waarop je een sporttraining kan uitvoeren) beschikken. De sportarts zal deze bepalen op basis van een fysiek en conditioneel onderzoek in ons Sportmedisch Centrum in Gentbrugge. Dit gebeurt

door middel van een klinisch onderzoek, een rust- en inspanningselektrocardiogram (ecg) en een fietsproef.

Als je het programma vijf maanden gevolgd hebt, laat de sportarts je een nieuwe fietsproef afleggen. Zo kunnen we je evolutie evalueren en ook het juiste advies geven voor een verdere voortzetting van je engagement.

2.3 De kinesitherapeut

Onder begeleiding van onze ervaren kinesitherapeuten ontdek je hoe je best traint voor een optimaal resultaat.

Tweemaal per week train je zowel kracht als uithouding bij een veilige hartslag. Er wordt ook een gratis online infosessie 'Bewegen en sport' voorzien.



Hartslagmeters staan ter beschikking tijdens de oefeningen. Om hygiënische redenen vragen wij je om de elastische band hiervoor zelf aan te schaffen of je eigen hartslagmeter mee te brengen.

BEWEGINGSMOMENTEN IN GROEP

Fitesse is een bewegingsprogramma van **zes maanden** waarin je **tweemaal per week** het beste van jezelf geeft in de sportsessies. Deze bewegingsmomenten gebeuren in groep in een aangename sfeer. Zo kun je ervaringen en tips met lotgenoten uitwisselen.

- **GROEP 1:**
maandag en woensdag
van 17 tot 18.15 uur
- **GROEP 2:**
maandag en woensdag
van 17.15 tot 18.30 uur
- **GROEP 3:**
maandag en woensdag
van 18.30 tot 19.45 uur
- **GROEP 4:**
maandag en woensdag
van 18.45 tot 20 uur

Enkele afspraken:

- Respecteer de begin- en einduren altijd. Kan je niet aanwezig zijn? Geef dan uiterlijk de dag voordien een seintje op 09 246 99 00.
- Het uiteindelijke resultaat hangt af van jouw motivatie en discipline om het dieet en de oefeningen trouw te volgen. Daarom behouden wij ons het recht voor om bij gebrek aan discipline je programma voortijdig stop te zetten. Dit gebeurt steeds na een voorafgaand gesprek tussen jou, de therapeuten en de revalidatiearts.

Dit is voorzien in ons revalidatiecentrum:

- kleedkamer met individuele douches
- drinkwater
- hartslagmeter

Dit breng je mee:

- sportieve kledij en sportschoenen
- een handdoek
- eventueel je eigen hartslagmeter
- een drinkbus die je kunt bijvullen in de zaal

2.4 De diëtist

Aan de hand van de voedingsdriehoek leert de diëtist je hoe je verantwoorde keuzes kan maken bij het samenstellen van je maaltijden. Tijdens het Fitesse-programma word je zes maanden lang **individueel** gevolgd. Er worden ook **twee opgenomen voordrachten** voorzien.



INDIVIDUELE (OPVOLG)CONSULTATIES

Je eetpatroon wordt in detail besproken. De diëtist stelt persoonlijke actiepunten op waarbij je eet- en leefgewoonten op een gezonde manier worden aangepast. Om deze nieuwe gewoonten op lange termijn vol te kunnen houden - dus ook na zes maanden Fitesse! - wordt gezocht naar de gulden middenweg tussen een gezond/gevarieerd eetpatroon én enkele extraatjes uit je bestaande eetgewoontes.

Naast het aanleren van een gezond eetpatroon volgt de diëtist ook de samenstelling van je lichaam op. Het is immers belangrijk om een daling in vetmassa en behoud/toename van je spiermassa na te streven.

ONLINE INFORMATIESESSIES

Na je eerste consultatie zal de diëtist je toegang geven tot twee online informatie-sessies:

➤ GEZONDE VOEDING

Algemene informatie over voeding op basis van de voedingsdriehoek.

➤ WINKELOEFENING

Informatie over welke voedingsmiddelen passen in een evenwichtige voeding en hoe je bewust inkopen kunt doen. Via opdrachten leer je etiketten van verpakkingen lezen en interpreteren. Zo leer je producten met elkaar vergelijken en kun je beter een gezonde en evenwichtige keuze maken.

2.5 De psycholoog

Tijdens het Fitesse-programma worden **drie individuele gesprekken** bij de psycholoog voorzien. Hierin wordt gepolst of er psychologische factoren meespelen in je eetgedrag. Dit kan gaan om stress, de manier waarop je al dan niet met die stress omgaat, vroegere negatieve levenservaringen ... Er wordt nagegaan of verdere psychologische ondersteuning voor jou zinvol kan zijn.

Daarnaast worden **twee infomomenten in groep** voorzien (op donderdag van 16.30 tot 18 uur). Hier worden algemene thema's behandeld zoals gedragsverandering, motivatie en soorten eetgedrag. Je krijgt praktische tips en je kan van de gelegenheid gebruik maken om dit met andere deelnemers te bespreken.

INFOMOMENT 1

Gedragswijziging - planning - zelfbeeld

Kampen met overgewicht is een strijd op veel vlakken en niet in het minst met jezelf. Wij willen je hierbij helpen door samen stil te staan bij bepaalde aspecten van je levensstijl, door hardnekkige gewoontes te doorbreken en door te helpen anders na te denken over bepaalde zaken. Dit doen we door te kijken naar wat er nodig is om gedrag te kunnen veranderen, wat het voor jou moeilijk maakt om dit te doen en hoe we daaraan kunnen werken.

INFOMOMENT 2

Ontstaan van automatisch gedrag - soorten eetgedrag - herval

Niet iedereen die kampt met overgewicht is op dezelfde manier op dat punt terechtgekomen. Door middel van de vragen die we stellen en een aantal denkoefeningen laten we jullie stilstaan bij het type eter dat je bent, zodat we ook daar weer meer specifiek op kunnen verder werken. Veel keuzes die we maken zijn onbewust. Door hier langer bij stil te staan en het onbewuste meer bewust te maken, gaan we proberen deze keuzes (en de achterliggende emoties, gedachten en gedragingen) in kaart te brengen om er zo gericht mee aan de slag te kunnen gaan.



3 Praktisch



INSCHRIJVEN

Je kan je inschrijven voor Fitesse via het secretariaat van de dienst kinesitherapie (09 246 99 00). Voor een optimale ondersteuning is het aantal plaatsen beperkt. Het programma kan niet langer, noch een tweede keer gevolgd worden.

Scan de QR-code om je in te schrijven voor de infomomenten in groep bij de psycholoog of surf naar mariamiddelares.be (zoek op 'Fitesse').



KOSTPRIJS

Scan de QR-code of surf naar mariamiddelares.be (zoek op 'Fitesse') voor de prijzen. De factuur wordt steeds na het programma via post of mail opgestuurd.



Verschillende ziekenfondsen voorzien al een gedeeltelijke terugbetaling. Vraag dit zeker na bij de medewerkers van het Fitesse-team.

NOTITIES:



Contact gegevens

Heb je nog bezorgdheden of nood aan ondersteuning, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Secretariaat revalidatiecentrum 09 246 85 00

Secretariaat kinesithérapie 09 246 99 00

Psycholoog 09 246 35 77

Diëtisten 09 246 93 15

Check mariamiddelares.be voor meer info over onze verschillende diensten.





Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:



Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be