



Patiënteninformatie

Eat-Fit

Begeleiding bij gewichtsproblemen

Inhoud

Inhoud	2
Inleiding.....	3
Body Mass Index (BMI) en andere factoren	3
Overgewicht en fysieke activiteit.....	4
De diëtist helpt u op weg.....	5
Obesitas en diabetes	6
Onze beweeg- en coachingsessies 'Eat-Fit'	7
Praktisch.....	7
Het totale pakket	7
Revalidatiearts	7
Kinesitherapeut.....	7
Bewegingstherapeut.....	8
Diëtiste.....	8
Psycholoog	8
Praktische info	9
Locatie.....	9
Trainingsmomenten.....	9
Wat brengt u mee naar de therapie.....	9
Belangrijk om weten	9
Verwittigen.....	9
Cumulverbod	10
Contactgegevens	10
Persoonlijke notities/ vragen	11

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inleiding

Deelname aan het *Eat Fit*-programma is de eerste stap naar een gezonder, gelukkiger en energieverender leven.

In deze brochure vind u tips, inspiratie en informatie over hoe persoonlijke coaching u kan helpen. Samen kijken we wat bij u past en wat u nodig hebt om uw doelen te bereiken.

U hoeft het niet alleen te doen. Met een coach werkt u aan realistische doelen. U ontdekt wat u motiveert en leert hoe u stap voor stap gezonde keuzes maakt. Deze keuzes passen bij uw leven, zodat u ze ook op de lange termijn vol kunt houden.

U staat centraal in dit programma. Met de juiste begeleiding en motivatie kan u veranderen op een manier die goed voelt voor u. Laat u inspireren en zet vandaag nog de eerste stap naar een nieuwe, vitalere versie van uzelf.

Body Mass Index (BMI) en andere factoren

De BMI (Body Mass Index) wordt vaak gebruikt om te beoordelen of iemand een gezond gewicht heeft, maar het heeft ook zijn beperkingen. Bijvoorbeeld: BMI houdt geen rekening met spiermassa, vetverdeling, leeftijd, geslacht of lichaamsbouw. Hierdoor kan iemand met veel spiermassa bijvoorbeeld een hoge BMI hebben, terwijl die persoon heel gezond is.

Omdat we meer willen weten over iemands gezondheid, kijken we nu naar andere factoren (naast BMI) zoals:

- het vetpercentage
- de verdeling van vet in het lichaam (zoals buikvet)
- de spiermassa
- de algehele lichaamssamenstelling.
- andere gezondheidsindicatoren zoals bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker en levensstijlgewoonten

Zo krijgen we een completer en nauwkeuriger beeld van iemands gezondheid en kunnen we beter werken aan een gezonde levensstijl.

Overgewicht en fysieke activiteit

Gewicht en fysieke activiteit beïnvloeden elkaar op verschillende manieren.

Over het algemeen helpt regelmatige fysieke activiteit om een gezond gewicht te behouden of te bereiken.

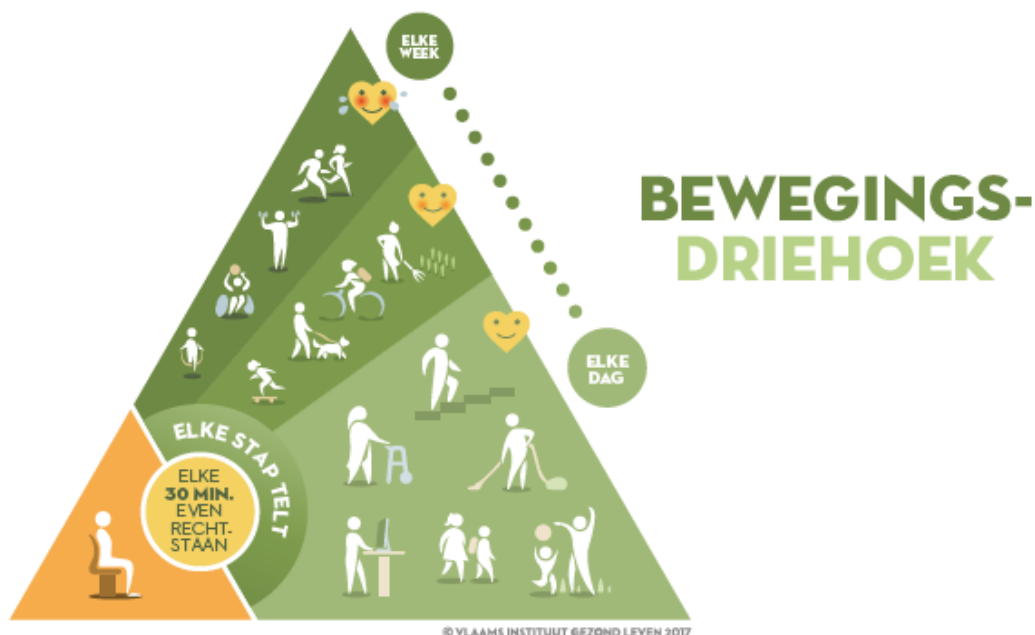
- Wanneer u actief bent, verbrand u meer calorieën. Dit kan bijdragen aan gewichtsverlies of het voorkomen van gewichtstoename.
- Daarnaast versterkt beweging uw spieren en verbetert het uw stofwisseling. Hierdoor kan uw lichaam zelfs in rust efficiënter calorieën verbranden.

Aan de andere kant kan overgewicht het lastiger maken om actief te blijven, vooral wanneer het zorgt voor spierpijn, gewrichtspijn, ongemak of minder bewegingsvrijheid. Dit kan een vicieuze cirkel worden: minder bewegen kan leiden tot meer gewichtstoename. Meer gewicht kan het nog moeilijker maken om actief te zijn.

Met goede begeleiding en inzicht kunt u ervoor zorgen dat deze factoren elkaar positief beïnvloeden. Meer bewegen helpt u uw gewicht onder controle te houden, en een gezond gewicht maakt het makkelijker om actief te blijven. Het is daarom belangrijk om beide aspecten in balans te houden voor een goede gezondheid!

Elke dag meer bewegen, heeft gunstige effecten op:

- de kwaliteit van leven
- de lichaamssamenstelling
- de cardiovasculaire risicofactoren
- het lichaamsgewicht
- de voedselinname



Het verhogen van de dagelijkse fysieke activiteit moet niet heel extreem zijn. Dagelijks een wandeling of elke 30 minuten even rechtstaan om het zitten te doorbreken, is al een stap in de goede richting.

Tijdens de revalidatie gaan de therapeuten met u aan de slag. Ze zorgen voor de nodige begeleiding tijdens het hele traject.

De diëtist helpt u op weg

Een diëtist kan op verschillende manieren helpen bij overgewicht. Zij geeft persoonlijke begeleiding en advies over gezond eten dat past bij uw wensen en manier van leven.

Ze helpt u om bewuster te worden van uw eetgewoonten, portiegroottes en de kwaliteit van uw voeding. Daarnaast kan een diëtiste samen met u een realistisch en haalbaar plan opstellen om geleidelijk af te vallen of een gezond gewicht te behouden. Ze houdt daarbij rekening met eventuele medische omstandigheden, voorkeuren en uw levensstijl. Zo komen jullie samen tot een plan dat goed bij u past.

Wat een diëtist voor u kan betekenen

- Tips geven over gezonde voedingskeuzes
- Advies geven bij het samenstellen van maaltijden
- Ondersteuning bieden bij emo-eten en verleidingen
- Persoonlijke motivatie en begeleiding
- Hulp bieden bij het bereiken en volhouden van uw doelen



Obesitas en diabetes

Bij diabetes (suikerziekte) is uw **bloedsuikerspiegel te hoog**. Dit komt doordat uw lichaam onvoldoende of geen insuline aanmaakt maar ook doordat uw lichaam niet meer goed reageert op insuline.

Insuline is een hormoon. Het zorgt ervoor dat de cellen in uw lichaam bloedsuiker opnemen en omzetten in energie. Gebeurt dit niet, dan blijft de bloedsuikerspiegel in uw lichaam te hoog.

Diabetes is een **ernstige ziekte**. Als u overgewicht heeft, heeft u meer kans om diabetes te krijgen. Heeft u overgewicht én diabetes? Verbeter dan uw bloedsuikerspiegel door af te vallen. Wij kunnen u daarbij helpen.

Onze beweeg- en coachingsessies 'Eat-Fit'

Om op een medisch verantwoorde manier iets te doen aan uw overgewicht, bieden wij u een totaalpakket aan. Het Eat-Fit team bestaat uit een revalidatiearts, kinesitherapeut, bewegingstherapeut, diëtiste en psycholoog.

Praktisch

- De revalidatiearts beslist of u in aanmerking komt voor dit programma
- Er zijn 3 instapmomenten per jaar: januari - april - september
- U traint 1x per week 1 uur, in een kleine groep
- Het programma bestaat uit 14 groepslessen:
 - 1 intake-les met presentatie en testings
 - 1 les over zelfzorg
 - 12 lessen met fysieke oefeningen
- U krijgt wekelijks een coachingsprogramma mee dat wordt opgevolgd en dat dagelijkse beweging adviseert.
- U kiest vooraf een tijdstip voor de revalidatie. Dit gebeurt via een engagementsverklaring.
- U gaat minstens 3 keer langs bij een diëtist tijdens de revalidatie.

Het totale pakket

Revalidatiearts

De revalidatiearts beslist na een intakegesprek of u in aanmerking komt voor het volgen van het oefenprogramma. De arts voert supervisie uit tijdens de volledige duur van het programma.

Kinesitherapeut

Onder begeleiding van de kinesitherapeut gaat u fysiek trainen voor een periode van 3 maanden: 1 keer per week, 1 uur in kleine groepen. Hierbij gaan we vooral focussen op algemene vetverbranding. We hebben ook aandacht voor lokale spierversterkende oefeningen.

Dit staat er op het programma:

- Trainen op niveau van vetverbranding
- Lokale spierversterkende oefeningen
- Functionele training

Tijdens de revalidatie maakt u plannen om ook naast de revalidatie zelfstandig in beweging te blijven. Samen met de therapeuten maakt u een beweegplan dat jullie wekelijks evalueren en bijsturen indien nodig. Zo heeft u aan het einde van het programma een plan om verder mee aan de slag te gaan.

Om de gemaakte vorderingen goed te kunnen opvolgen, testen we u bij de start en op het einde van het programma. Individuele aanpassingen gebeuren indien nodig, eventueel in overleg met de revalidatiearts.

Bewegingstherapeut

Een bewegingstherapeut vervolledigt het Eat-Fit team. Deze persoon zal u begeleiden tijdens de oefensessies en staat ook in voor de coaching-gesprekken.

Tijdens deze gesprekken gaan we samen met de patiënt op zoek naar specifieke doelen, hoe we deze willen bereiken en hoe we op lange termijn willen blijven bewegen. Het is van groot belang om vanaf het begin ook buiten het ziekenhuis actief te zijn en om dit na de revalidatie verder te zetten.

Diëtiste

Ook de opvolging en begeleiding van de diëtiste is essentieel. Regelmatige controle bij de diëtiste is één van de belangrijkste aspecten tot succes. Wij verwachten dat u de diëtiste minstens 3 keer ziet tijdens de duur van het trainingsprogramma. Verdere consultaties zijn vrijblijvend.

Psycholoog

Een gezondheidspsychologe zal bij de start van de eerste sessie een inleiding geven over motivatie en het realiseren van gestelde doelen. Stress, negatieve emoties en hoe daarmee om te gaan hebben een grote invloed op het slagen hiervan. Er is 1 groepsles bij de psycholoog voorzien tijdens deze 3 maanden. Als u dat wil, kan u verder een individuele begeleiding volgen.

Praktische info

Locatie

Revalidatiecentrum AZ Turnhout

Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44, 2300 Turnhout

Volg route D01

Trainingsmomenten

- Dinsdagavond
- Donderdagavond

U traint 1 keer per week 1 uur.

Wat brengt u mee naar de therapie

- Gemakkelijke kledij
- Propere sportschoenen

Belangrijk om weten

Samen met de revalidatiearts is er besloten om een revalidatietraject te starten. Voor het beste resultaat is het belangrijk dat u naar elke revalidatiesessie komt. De therapeut zal u hierover verder informeren. Daarnaast is het ook belangrijk dat u gemotiveerd blijft, want dit draagt zeker bij aan een goed revalidatieresultaat.

Verwittigen

- Kan u toch een keer niet komen, annuleer uw afspraak dan zo mogelijk 24 uur op voorhand.
- Als u 3 keer een geplande revalidatie-afspraak niet nakomt zonder te verwittigen, zetten we de revalidatie stop. Wilt u later de revalidatie hervatten, dan moet u opnieuw op raadpleging gaan bij de revalidatiearts. Deze zal dan samen met u bekijken welk revalidatietraject het meest geschikt is voor u.
- Door deze werkwijze kunnen we de wachttijden voor de opstart van een revalidatietraject voor iedereen beperken.

Cumulverbod

Het is verboden om 2 kineprestaties op dezelfde dag te laten uitvoeren. Als u dit doet, zal uw ziekenfonds geen terugbetaling voor u regelen.

Als u kinesitherapie volgt bij een kinesist buiten het ziekenhuis, hou er dan rekening mee dat u dit niet op dezelfde dag mag plannen als uw revalidatie in het ziekenhuis.

Contactgegevens

Hebt u interesse, neem contact op met het revalidatiecentrum.

Revalidatiecentrum AZ Turnhout

Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Voor afspraken met een revalidatiearts - afspraken voorafgaand aan een revalidatietraject

☎ 014 44 44 81 (campus Sint-Jozef)
☎ 014 40 63 45 (campus Sint-Elisabeth)
raadpleging.fysische@azturnhout.be

Voor alle info over een revalidatietraject - het maken / wijzigen / annuleren van revalidatie- afspraken

Secretariaat revalidatiecentrum
☎ 014 44 44 80 (campus Sint-Jozef)
☎ 014 40 63 35 (campus Sint-Elisabeth)
fysio.revalidatie@azturnhout.be

Voor een schatting van de kosten

☎ 014 44 41 67
patientenadministratie@azturnhout.be

Kostprijs revalidatie: volgens RIZIV-nomenclatuur met remgelden.

Voor een afspraak bij een diëtiste

☎ 014 44 45 09

Voor een afspraak bij de gezondheidspsycholoog

☎ 014 44 42 76

Sommige mutualiteiten voorzien een tussenkomst in de revalidatiekosten op voorwaarde dat u het volledige programma hebt gevolgd. Contacteer hiervoor zelf uw mutualiteit.

Persoonlijke notities/ vragen

Als u of uw familie vragen heeft over de revalidatie, mag u steeds onze therapeuten aanspreken. Zij staan u graag te woord.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout