



Patiënteninformatie

## Eat-Fit

Begeleiding bij gewichtsverlies

# Inhoud

Inleiding .....	4
Body Mass Index (BMI) .....	4
Obesitas en fysieke activiteit .....	4
Dieettherapie.....	5
Operatie .....	6
Onze obesitastraining ‘Eat-Fit’ .....	6
Het totale pakket omvat .....	6
Revalidatiearts .....	6
Kinesitherapeut.....	6
Diëtiste.....	7
Psycholoog .....	7
Praktische info .....	8
Locatie.....	8
Trainingsmomenten .....	8
Wat brengt u mee naar de therapie .....	8
Cumulverbod .....	8
Contactgegevens .....	9
Persoonlijke notities/ vragen .....	10

*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

Overgewicht en obesitas worden veroorzaakt door een chronisch onevenwicht in de energiebalans waarbij de energieopname groter is dan het energieverbruik. Dit leidt tot een teveel aan lichaamsvet in functie van de leeftijd, geslacht, lengte en beenderige constitutie.

Een levensstijl gekenmerkt door het gebruik van calorierijke voeding (veel vet en koolhydraten) en een laag niveau van fysieke activiteit, is de meest belangrijke oorzaak van obesitas. Daarnaast kunnen ook genetische factoren een rol spelen.

## Body Mass Index (BMI)

Als parameter voor overgewicht wordt in de literatuur meestal de 'Body Mass Index' (BMI lichaamsgewicht/lichaamslengte<sup>2</sup> in kg/m<sup>2</sup>) aangewend omdat deze gemakkelijk te berekenen is en goed correleert met andere meer gesofisticeerde metingen van lichaamssamenstelling. Een BMI tussen de 25 en 30 betekent overgewicht en een BMI groter dan 30 betekent obesitas.

Naast de BMI parameter gebruikt men momenteel ook de middelomtrek om overgewicht te kwantificeren.

- vrouwen  $\geq$  88 cm: te hoog
- mannen  $\geq$  102 cm: te hoog

## Obesitas en fysieke activiteit

Obesitas en fysieke activiteit beïnvloeden elkaar wederzijds. Enerzijds zal fysieke inactiviteit en dus een lager energieverbruik gewichtstoename bevorderen. Anderzijds leiden overgewicht en obesitas tot een verminderde inspanningstolerantie en daardoor een vermindering van de fysieke activiteit en zin tot activiteit. Zowel obesitas zelf, verminderde fysieke activiteit en fysieke fitheid hebben belangrijke gevolgen voor de levenskwaliteit en gezondheid.

Naarmate het gewicht toeneemt, treden meer en meer klachten op. Vermoeidheid, kortademigheid, overvloedig zweten en pijnlijke gewrichten zijn slechts enkele voorbeelden van vaak voorkomende klachten.

Op lange termijn kan het leiden tot suikerziekte, artrose, een verhoogde bloeddruk.

Naast fysieke klachten, veroorzaakt overgewicht echter ook psychologische hinder (zich minder mooi voelen, een negatief zelfbeeld hebben, enz.). Bovendien krijgen mensen met overgewicht in hun omgeving vaak af te rekenen met vooroordelen, onbegrip en misprijzen. Overgewicht heeft bijgevolg ook een invloed op het sociaal leven.

Het verhogen van de dagelijkse fysieke activiteiten creëert een aantal gunstige effecten op:

- Lichaamsgewicht
- Lichaamssamenstelling
- Voedselinname
- Cardiovasculaire risicofactoren
- Levenskwaliteit

Wanneer het energieverbruik groter is dan de energie-inname ontstaat er een negatieve energiebalans met, indien deze chronisch is, gewichtsverlies tot gevolg. Fysieke activiteit leidt tot een verhoogd metabolisme en kan na de inspanning het hongergevoel onderdrukken. Deze inspanning heeft tevens een gunstige invloed op het vetmetabolisme.

Naarmate de fysieke activiteit toeneemt, zal de levenskwaliteit verbeteren en resulteren in een gezonde levensstijl.

## Dieettherapie

Slechte voedingsgewoontes spelen een grote rol in het ontstaan van obesitas. De behandeling is onder andere gebaseerd op een caloriereductie met aandacht voor gezonde voeding. Na afname van een voedingsanamnese door een diëtiste wordt een voedingsschema 'op maat' uitgewerkt.

## Operatie

Wanneer je, niettegenstaande ernstige inspanningen en de inname van geneesmiddelen je overgewicht behoudt, kan een chirurgische ingreep aangewezen zijn.

Globaal gezien bestaan er twee types obesitaschirurgie. Enerzijds zijn er ingrepen die de voedselinname beperken, anderzijds zijn er ingrepen die de opname van voedingsstoffen door de darm beperken.

Het is evenwel van belang dat je weet dat obesitaschirurgie je levenswijze ingrijpend verandert en tevens belangrijke risico's en gevolgen inhoudt. Zo kan achteraf een plastische chirurgische ingreep wenselijk zijn om ontsierde huid of littekens te corrigeren.

## Onze obesitatraining 'Eat-Fit'

Om op een medisch verantwoorde manier iets te doen aan je zwaarlijvigheid, bieden wij u een totaalpakket aan waarbij het multidisciplinair aspect van zeer groot belang is. Het eat-fit team bestaat uit de revalidatiearts, kinesitherapeut, diëtiste en psycholoog.

### Het totale pakket omvat

#### Revalidatiearts

De revalidatiearts beslist na een intakegesprek of u in aanmerking komt voor het volgen van het multidisciplinair oefenprogramma en voert supervisie uit tijdens de volledige duur van het programma. Op het einde van de training volgt een controle raadpleging waarbij de behaalde resultaten op multidisciplinair vlak besproken worden.

#### Kinesitherapeut

Onder begeleiding van de kinesitherapeut wordt er fysiek getraind gedurende drie maanden, tweemaal per week één uur in kleine groepen. Hierbij zal voornamelijk de nadruk gelegd worden op algemene vetverbranding zonder de lokale spierversterkende oefeningen te vergeten.

Volgende bewegingsvormen komen aan bod:

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

Om de gemaakte vorderingen goed te kunnen opvolgen, wordt u getest bij de start en op het einde van het programma.

Individuele aanpassingen gebeuren indien nodig, eventueel in overleg met de revalidatiearts.

### **Diëtiste**

Een nauwgezette opvolging en begeleiding door de diëtiste is essentieel binnen het multidisciplinair programma. Deze persoon heeft in dit verhaal een sleutelpositie waarbij regelmatige controle één van de belangrijkste aspecten is tot succes. Wij verwachten dat u de diëtiste minstens driemaal consulteert 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.

Indien gewenst, kan je verder een individuele begeleiding volgen.

# Praktische info

## Locatie

Revalidatiecentrum AZ Turnhout  
Campus Sint-Jozef  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout

Volg route D01

## Trainingsmomenten

- Dinsdag- en donderdagavond
- Woensdag- en vrijdagmiddag

U traint tweemaal per week 1 uur.

## Wat brengt u mee naar de therapie

- Gemakkelijke kledij
- Propere sportschoenen

## Cumulverbod

Het is verboden om twee kineprestaties op dezelfde dag te laten uitvoeren: kine thuis + kine in het ziekenhuis.

**Ben je geïnteresseerd, neem contact op met het revalidatiecentrum.**



## Contactgegevens

Revalidatiecentrum AZ Turnhout  
Campus Sint-Jozef  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie:  
Tel: 014 44 44 81  
[secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be](mailto:secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be)

Voor een raming van uw kosten  
Tel: 014 44 41 67  
[patientenadministratie@azturnhout.be](mailto:patientenadministratie@azturnhout.be)  
Kostprijs revalidatie: volgens RIZIV-nomenclatuur met remgelden.

Voor een afspraak bij een diëtiste  
Tel.: 014 44 45 09

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

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](https://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11

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