

# Fitness-programma

Multidisciplinaire aanpak van overgewicht en obesitas



KINESITHERAPIE



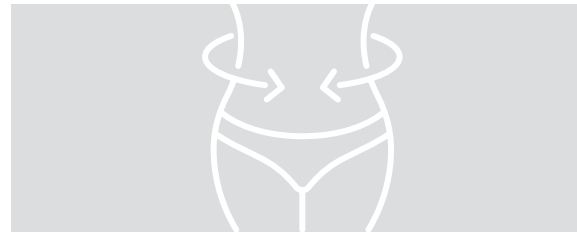
# Beste patiënt

Verschillende diensten in AZ Maria Middelaes steken de handen in elkaar om samen (“multidisciplinair”) ondersteuning te bieden aan mensen met gewichtsproblemen.

Met het “Fitesse”-programma richten we ons tot (jong)volwassenen die willen kiezen voor een gezondere levensstijl.

Over het programma kom je in deze brochure meer te weten.

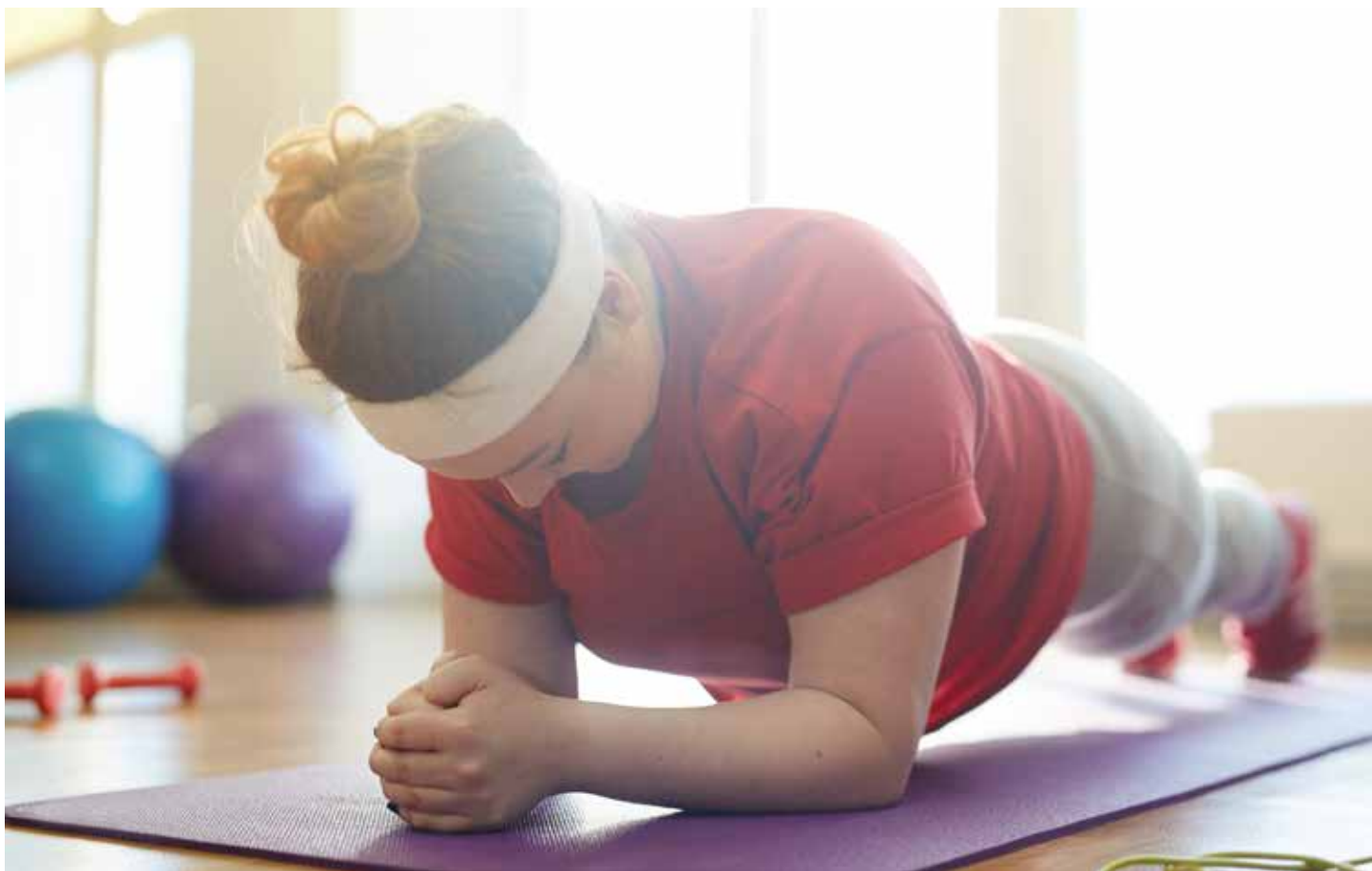
Wens je meer informatie? Onze medewerkers helpen je graag verder.





## **INHOUD**

Overgewicht of obesitas? .....	06
Het Fitesse-programma .....	08
Uren .....	16
Kostprijs .....	16
Meer informatie? .....	17



# Overgewicht of obesitas?

## Berekenen BMI

Aan de hand van de Body Mass Index (BMI) kan je evalueren of er sprake is van overgewicht of obesitas. Hiervoor deel je jouw lichaamsgewicht (in kilogram) door het kwadraat van jouw lichaamslengte (in meter).

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (in kg)}}{\text{Lengte (in meter)}^2}$$

Weeg je bijvoorbeeld 65 kilo en ben je 1,70 m groot:

$$\text{BMI: } \frac{65}{1,70 \times 1,70} = \frac{65}{2,89} = 22,49$$

In onderstaande tabel kan je zien of je aan overgewicht of obesitas lijdt:

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	
< 18,5	Ondergewicht
18,5 - 24,9	Normaal gewicht
25,0 - 29,9	Overgewicht
30,0 - 39,9	Obesitas
> 40	Morbide obesitas



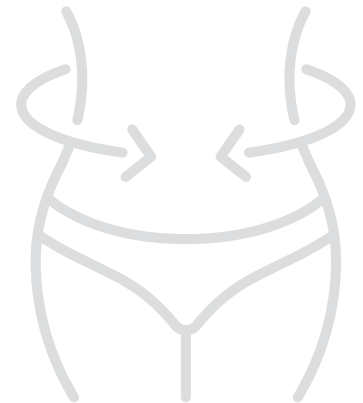
## Metten middelomtrek

Naast het berekenen van de BMI kunnen we ook de middelomtrek meten. Die geeft een indicatie over de abdominale vetmassa (de hoeveelheid vet die opgestapeld is ter hoogte van de buik). Vetopstapeling rond de buik hangt immers samen met allerlei medische aandoeningen.

Bij personen met een BMI onder de 35 kg/m<sup>2</sup> verschaft de middelomtrekmeting bijkomende informatie over het risico dat met het overgewicht gepaard gaat.

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

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



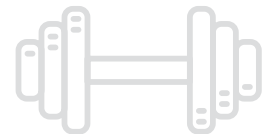
# Het “Fitesse”-programma

Een multidisciplinair team (arts, kinesitherapeut, diëtist en psycholoog) gaat gedurende zes maanden samen met jou op weg naar een gezondere levensstijl en een lager lichaamsgewicht.

## 1 De coördinerende arts

De revalidatiearts die het programma coördineert bekijkt de gegevens die verstrekt werden door de verwijzende arts. Die vraagt indien nodig verdere onderzoeken aan die nodig zijn om een veilige start van het programma te garanderen. Eventueel wordt een inspanningstest aangevraagd met cardiologisch bilan.

De revalidatiearts blijft gedurende het programma de medische begeleiding coördineren en zorgt bij medische problemen voor feedback naar de verwijzende arts.





## 2 Het bewegingsprogramma

Onder begeleiding van een ervaren kinesitherapeut train je bij een veilige polsfrequentie. Hartslagmeters staan ter beschikking tijdens de oefeningen. Om hygiënische redenen vragen wij je om de elastische band hiervoor aan te schaffen of je eigen hartslagmeter mee te brengen.

Zowel kracht- als uithoudingsoefeningen, progressief opgebouwd, zorgen voor een verhoogde calorieverbranding. Educatie over beweging is geïntegreerd in deze lessen.

Het programma start met een individueel intakegesprek waarbij informatie gegeven wordt en er een zes minuten-wandeltest afgenomen wordt.





### **Bewegingsmomenten in groep**

De bewegingsmomenten gebeuren in groep, in een aangename sfeer, waar het ook mogelijk is tips uit te wisselen. Tweemaal per week geef je het beste van jezelf.

Groep 1: maandag en woensdag van 17.00 tot 18.30 uur

Groep 2: maandag en woensdag van 18.30 tot 20.00 uur

We vragen je de begin- en einduren te respecteren. Gelieve uiterlijk de dag voordien een seintje te geven indien je niet aanwezig kunt zijn (09 246 99 00).

We maken gebruik van een digitale sleutel waarop jouw individueel trainingsprogramma staat. Dit programma wordt regelmatig aangepast.

### **Aantal beurten**

Het programma voorziet 48 oefenbeurten die je kan opnemen gedurende zes maanden. Aangezien het resultaat afhangt van de discipline om je dieet en oefeningen trouw te volgen, behouden wij ons het recht voor om bij gebrek aan discipline het programma voortijdig stop te zetten. Dit gebeurt steeds na voorafgaand gesprek tussen jou, de therapeuten en de revalidatiearts.

Weet dat het programma met maximum vier beurten kan worden verlengd na deze zes maanden.

### Voorzieningen in het revalidatiecentrum

- Kledkamer met individuele douches
- Drinkwater
- Hartslagmeter

### Meebrengen

- Sportieve kledij
- Sportschoenen
- Handdoek
- Eventueel eigen hartslagmeter
- Drinkbus (bij te vullen in de zaal)



## 3 De diëtist

Aan de hand van de vernieuwde voedingsdriehoek leer je, samen met de diëtist, hoe je verantwoorde keuzes kan maken bij het samenstellen van je maaltijden. Gedurende de zes maanden dat je het programma volgt, worden vier individuele consulten voorzien en twee groepsessies.

## Infomomenten

Er worden twee thema's besproken, namelijk 'gezonde voeding' en een 'winkeloefening'. Die infomomenten worden op regelmatige basis gegeven waarbij je vrij bent bij één van deze aan te sluiten.

**Voordracht 'gezonde voeding'**: bij deze voordracht wordt algemene informatie over voeding gegeven. Dit gebeurt aan de hand van de vernieuwde voedingsdriehoek. Nieuwe patiënten krijgen nadien ook een eetdagboekje mee dat kan bijgehouden worden tot het eerste persoonlijke consult met de diëtist. Op die manier kan je eetgedrag besproken en bijgestuurd worden tijdens een individueel opvolgconsult.

**Voordracht 'winkeloefening'**: deze sessie is bedoeld om een beter beeld te krijgen over welke voedingsmiddelen er passen in een evenwichtige voeding. Je leert wat je moet weten om bewust inkopen te doen en via praktische opdrachten leer je etiketten van verpakkingen lezen en interpreteren. Zo leer je producten met elkaar vergelijken, waardoor je bijgevolg een gezonde en evenwichtige keuze kunt maken.



## Individuele (opvolg)consulten

Tijdens de vier individuele (opvolg)consulten krijg je de kans om je eetpatroon meer in detail te bespreken. De diëtist maakt een persoonlijk dagschema waarbij je huidige eet- en leefgewoonten op een gezonde manier worden aangepast. Dit gebeurt na het bijhouden van een eetdagboekje en een uitgebreide (voedings)anamnese. Er wordt gezocht naar een gulden middenweg tussen een gezond eetpatroon en de aanwezige extraatjes uit het verleden. Het is immers belangrijk om deze nieuwe eet- en levensstijl vol te kunnen houden op lange termijn en niet enkel gedurende de zes maanden van het Fi-tesse-programma.

Naast het opstellen van een schema staat de diëtist ook in voor het bijhouden van je lichaamsgewicht. Samen met jou wordt gestreefd naar een gewichtsverlies van ongeveer 1 à 2 kg per maand. Naast het gewicht wordt ook je lichaamssamenstelling en de verhouding vet/spiermassa geregeld gemeten. Het is immers belangrijk om te streven naar een daling in vetmassa en een stijging in spiermassa. Op die manier wordt je metabolisme op een goede manier beïnvloed en wordt een 'jojo-gewicht' nadien gemakkelijker vermeden.



© Bitoy Van Lancker

## 4 De psycholoog

Gedurende het programma worden twee infomomenten in groep voorzien. Hierbij komen onder andere gedragsverandering, motivatie en soorten eetgedrag aan bod. Je krijgt tijdens de sessies ook praktische tips en kan van de gelegenheid gebruik maken om deze met andere deelnemers te bespreken.

Bij nood aan individuele psychologische opvolging, zal er een correcte doorverwijzing worden voorzien.





Facturatie wordt steeds nadien opgemaakt en opgestuurd. De betaling gebeurt aan het begin van elke aangevangen maand via het secretariaat van de dienst Kinesitherapie (via overschrijving op rekeningnummer 645-1272288-71).



Verscheidene ziekenfondsen voorzien al een gedeeltelijke terugbetaling. Vraag dit zeker na bij je ziekenfonds.



We willen optimale ondersteuning op maat bieden. Daardoor zijn de plaatsen beperkt. Je kan het programma dan ook niet langer, noch een tweede maal volgen.

## Uren

Bewegingsprogramma

- Groep 1: maandag en woensdag van 17.00 – 18.30 uur
- Groep 2: maandag en woensdag van 18.30 – 20.00 uur

Diëtist

- Voordracht 'gezonde voeding'
- Voordracht 'winkeloefening' van 15.15 – 16.45 uur.

Psycholoog

Deze gaan door op dinsdag van 16.00 tot 17.30 uur.

Raadpleeg de data voor de infosessies op [www.mariamiddelares](http://www.mariamiddelares) > patiënten > patiëntenbegeleiding > Fitesse



## Kostprijs

Bewegingsprogramma

- Aankoop elastische band voor hartslagmeter: 8 euro
- Aankoop digitale sleutel: 15 euro
- Per groepssessie: ± 7,5 euro (enkel remgeld)

Diëtist

- Eerste individuele consult: €47.2 (1 uur)
- 3 volgende consulten diëtist: €35.40 (45 min)
- Infomomenten 2 x/6 maanden: €23.60 (1.30 uur)

Psycholoog

- Infomomenten 2 x/6 maanden: €15 (1.30 uur)





## Meer informatie?

Kinesithérapie, AZ Maria Middelaars,  
inkomhal, gate F

Dr. Mark D'Haese  
Revalidatiearts  
09 246 99 00

Pieter Mertens  
Psycholoog  
09 246 35 77



Lies Dejagere  
Diëtist  
09 246 93 36

Anouk Windey  
Kinesitherapeut  
09 246 99 00 - 09 246 99 02

Inschrijvingen gebeuren via het  
secretariaat van de dienst  
Kinesithérapie: 09 246 99 00



AZ Maria Middelaes vzw en zijn artsen hebben deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, zijn personeel en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

VOLG ONS OOK OP:



Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | [www.mariamiddelares.be](http://www.mariamiddelares.be) | [info@azmmsj.be](mailto:info@azmmsj.be)

AZ Maria Middelares heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 9315 maart 2019