Multidisciplinair obesitasprogramma volwassenen Balans

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Obesitas behoort in onze Westerse maatschappij tot één van de belangrijkste gezondheidsproblemen. Obesitas is geassocieerd met grote gezondheidsrisico's zoals hart-en vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk, kortademigheid, slaapapneu, artrose.

Sociale en psychologische problemen als gevolg van overgewicht zijn ook niet te onderschatten. Naarmate de gezondheidsrisico's toenemen, neemt vaak ook de levenskwaliteit af. We helpen je om gewicht te verliezen en geven je graag meer informatie in deze brochure. Succes!

Dienst fysische geneeskunde & revalidatie en het team van Balans

1 Programma

Uit onderzoek blijkt dat een multidisciplinaire begeleiding de beste resultaten biedt op lange termijn. Binnen AZ Delta staat er een gespecialiseerd multidisciplinair team klaar om patiënten met obesitas te begeleiden.

Het doel van de begeleiding is een totale gedrags- en mentaliteitsverandering op vlak van gezonder eten, meer bewegen en een positiever lichaamsbesef. Het obesitasprogramma bestaat daarom uit bewegingstherapie, voedingstherapie en psycho-educatie.
Een gewichtsverlies van 5 – 10 procent zorgt ervoor dat de medische gevolgen en complicaties van obesitas verminderen. We zien dit als een gezond gewichtsverlies.

Bewegingstherapie

De bewegingstherapie verloopt onder begeleiding van de arts fysische geneeskunde, ergo- en kinesitherapeuten. We brengen eerst de klachten die verband houden met inspanningen en het activiteitsniveau in kaart.

Dan stellen we een individueel trainingsprogramma op en spreken we de doelstellingen af. De bewegingstherapie doelt erop het energieverbruik te verhogen en het gewichtsverlies te ondersteunen. Er wordt 2 keer per week getraind in groep. Hiervoor bevelen we gemakkelijke en sportieve kledij aan.

Groepsessies voeding

Binnen onze sessies nemen we verschillende thema's onder de loep, zoals:

- gezonde voeding
- maaltijdsamenstelling
- etiketten lezen
- weekmenu opstellen
- uit eten

Daarnaast voorzien we in verschillende werkvormen om alle theorie gemakkelijk te kunnen omzetten naar de praktijk. Denk maar aan het opstellen van een doelenpad, analyse van een eetpatroon of persoonlijke valkuilen ...

Iedere groepssessie duurt 1 uur. Bij sommige thema's vragen we om vooraf materiaal mee te brengen of aan de slag te gaan met een specifieke opdracht.

Psycho-educatie

De psycho-educatie bestaat uit groepssessies bij de psycholoog. Die worden opgebouwd rond bepaalde thema's gericht op gedragsverandering. De groepssessies hebben als doel de zelfcontrole te versterken.

Daarnaast proberen we zicht te krijgen op factoren die mogelijk het overgewicht in stand houden en kunnen er alternatieve gewoonten aangeleerd worden. We geven ook meer info over het belang van een gezonde voedings- en levensstijl.

Extra individuele psychologische ondersteuning kan je tijdens het traject, tegen betaling, aanvragen.

2 Opstart en verloop

Het multidisciplinair behandelplan is bedoeld voor elke gemotiveerde patiënt met obesitas. Het hele traject loopt over drie maanden. Opstarten kan na contactname met de coördinator van de desbetreffende campus. Daarna bespreken we de mogelijke opstartdatum en het verdere traject met jou.

Voorafgaand aan het programma plannen we nog een gesprek bij de coördinator en een raadpleging bij de arts fysische geneeskunde in.

Daarna vragen we ook om nog langs te gaan bij de huisarts voor een bloedonderzoek en medische screening.

Eens het programma gestart, kan je deze sessies volgen:
- tweemaal per week één uur bewegingstherapie
- groepssessies bij de diëtist
- groepssessies bij de psycholoog

3 Tijdstippen en locatie

Bij inschrijving delen we de data en de locatie van de verschillende sessies mee. Als je aan het programma deelneemt, verwachten wij jouw aanwezigheid tijdens zo veel mogelijk oefensessies, dit om het beste resultaat te bekomen. Als je een afspraak niet kan nakomen, vragen wij jou om tijdig te verwittigen. Bij frequente onverwittigde afwezigheid, kunnen wij een administratieve kost in rekening brengen.

BALANS campus Brugsesteenweg

- dinsdag: 18 uur tot 19 uur
- donderdag: 18 uur tot 19 uur

De revalidatiezaal bevindt zich in Sport'R, route groen, verdieping 00. Als er een groepssessie is ingepland, starten we om 17 uur. De volledige kalender geven we mee bij het eerste gesprek.

BALANS campus Torhout

- maandag: 18 uur tot 19 uur
- donderdag: 18 uur tot 19 uur

De revalidatiezaal bevindt zich op route 181. Als er een groepssessie is ingepland, starten we om 17 uur. De volledige kalender geven we mee bij het eerste gesprek.

4 Praktisch

Kledij en hygiëne

Het is aangewezen om naar de oefensessie te komen in gemakkelijke, loszittende of sportieve kledij. Je neemt ook het best een handdoek mee. Er zijn lockers beschikbaar om je jas en waardevolle voorwerpen in op te bergen. Om de hygiëne voor elke patiënt te kunnen garanderen, vragen wij om de toestellen na het gebruik te ontsmetten met het product dat daarvoor beschikbaar is in de oefenzaal. Ook vragen wij om wanneer je de oefenzaal binnenkomt of verlaat, je handen te ontsmetten.

Kostprijs

Deelnemen aan het programma kost 500 euro (alles inbegrepen, met uitzondering van de raadpleging bij de arts fysische geneeskunde). De meeste ziekenfondsen komen tegemoet met een terugbetaling, informeer hiervoor verder bij je ziekenfonds. Een revalidatiebehandeling in AZ Delta kan je niet combineren met een kinebehandeling buiten het ziekenhuis, op dezelfde dag.

Als er geen opstart volgt na het screeningsgesprek, wordt de raadpleging apart gefactureerd. Je ontvangt een factuur op je thuisadres. Bij verdere vragen rond de kostprijs kan je terecht bij de dienst facturatie: factuur@azdelta.be of 051 23 76 66.

Notities

Contact

AZ DELTA CAMPUS BRUGSESTEENWEG

Brugsesteenweg 90

8800 Roeselare

Coördinator Balans Roeselare

t 051 23 68 88

e balans.roeselare@azdelta.be

Secretariaat revalidatie

t 051 23 61 45

Revalidatiezaal Sport'R

t 051 23 63 70

AZ DELTA CAMPUS TORHOUT

Sint-Rembertlaan 21

8820 Torhout

Coördinator Balans Torhout

t 050 23 27 39

e balans.torhout@azdelta.be

Secretariaat revalidatie

t 050 23 24 92

Revalidatiezaal

t 050 23 25 41

www.azdelta.be

www.fysische-geneeskunde-azdelta.be

Bron: info dienst fysische geneeskunde & revalidatie en diëtiek

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5604-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 05/12/2025**