

Metabool programma Gewicht in balans



Wij brengen u in beweging

AZ Nikolaas
Revalidatiecentrum campus Sint-Niklaas
Moerlandstraat 1
9100 Sint-Niklaas
Straat 777
Revalidatie.sint-niklaas@aznikolaas.be

Wat?

Overgewicht, obesitas en/of metabool syndroom zijn chronische aandoeningen met belangrijke gevolgen.

Metabool syndroom:

- kans op diabetes type 2
- hoge bloeddruk
- te hoge bloedsuikerspiegel
- abdominale obesitas (te veel buikvet)

Door middel van een verstandige aanpak kan u zelf een halt toeroepen aan de neerwaartse evolutie en bijhorende gezondheidsrisico's.

Het eerste doel van het programma is het bevorderen van de algemene gezondheid en stabilisatie van het gewicht. Daarnaast worden uw persoonlijke doelstellingen wat betreft gewichtsvermindering ondersteund via een realistische aanpak. Omdat een nieuwe levensstijl ontwikkelen tijd kost, raden we aan het programma toch een 6-tal maanden te volgen.

Algemeen kan men stellen: wie deelneemt, wint sowieso!

Wanneer?

Het programma bestaat uit 2 sessies per week.

Waar?

Deze sessies vinden plaats in het revalidatiecentrum AZ Nikolaas te Sint-Niklaas.

Hoe?

Binnen het revalidatiecentrum werd een programma ontwikkeld om patiënten opnieuw in een gezonder jasje te steken.

Dit programma bestaat uit 3 pijlers:

- Bewegen
- Voeding
- Levensstijlaanpassingen

Bewegen: verhogen van energieverbruik

Het programma omvat **2 oefensessies per week**. Er wordt gewerkt in groep, maar iedereen wordt individueel begeleid. Het basisprincipe om vet te verbranden is de stofwisseling (energieverbruik) gedurende langere tijd op een hoger niveau houden. Om dit effect te bekomen omvatten de oefensessies een aaneenschakeling van conditioneel gerichte oefeningen en krachtoefeningen. Daarnaast wordt de sessie opgebouwd tot 1u en 15min.

Voeding: gezonde voeding is de basis

Heel vaak is er een probleem met voeding of voedingsgewoonten bij mensen met overgewicht.

Het is belangrijk om hieraan te werken en gemakkelijker om dit niet alleen te doen. Begeleiding door een diëtiste is nodig om samen te zoeken naar een gezonde voeding die voor u haalbaar is. Deze samenwerking bestaat uit een uitgebreide kennismaking waarbij de moeilijkheden rond eten en voeding worden besproken en de persoonlijke doelen worden vastgelegd. Nadien worden deze in maandelijks overleg opgevolgd en indien nodig bijgestuurd.

Levensstijlaanpassingen?

De levensstijlaanpassingen worden uitvoerig besproken bij de diëtiste en de kinesitherapeut.

Indien gewenst kan u ook terecht bij de psycholoog om deze moeilijkheden vanuit een ruimer perspectief te bekijken.

Kostprijs?

- Voor de kostprijs van het programma, dient u rekening te houden met volgende elementen:
 - **Kinesitherapie:** 48 sessies. Kostprijs?: U betaalt enkel het remgeld, de rest van het bedrag neemt het ziekenfonds voor zijn rekening.
 - **Voedingsadvies:** 40 € voor een eerste gesprek (anamnese), met indien nodig maandelijks een opvolgconsultatie (12 € opleg per consult).
 - **Psychologie:** Indien gewenst kan u een sessie bij de psycholoog volgen: 50 €
- De sessies kinesitherapie en het voedingsadvies worden na elke sessie geregistreerd en zullen nadien via een factuur van het ziekenhuis worden aangerekend.
- Wat de consultaties bij de diëtiste betreft, betalen de meeste ziekenfondsen gemiddeld 30 € terug. Deze bijdrage varieert echter van ziekenfonds tot ziekenfonds. Vraag dus zeker informatie bij uw ziekenfonds over welke tussenkomst zij bieden.

Voor verdere inlichtingen kan u steeds terecht op het secretariaat van het revalidatiecentrum.

☎ 03/760 22 44