

informatiebrochure
Centrum Over Gewicht

Inhoudstafel

1. Centrum Over Gewicht	4
2. Wat is overgewicht? Wat is obesitas?	4
3. BMI en middelomtrek	5
4. Over ons	5
5. 'Centrum Over Gewicht': onze aanpak	6
6. Overzicht van de behandelingen	7
7. Sleutel tot succes	9
8. Voorstelling van het team	9
9. Contactgegevens	10
10. Persoonlijke notities	10

1. Centrum Over Gewicht

- Een multidisciplinaire aanpak voor overgewicht en obesitas
- Heelkundig en conservatief programma
- Behandeling op maat
- Begeleide opvolging

Website www.centrumovergewicht.be

Tweemaandelijks worden er infosessies georganiseerd in ons ziekenhuis. Meer informatie vindt u op onze website.

2. Wat is overgewicht? Wat is obesitas?

De termen overgewicht en obesitas worden vaak ten onrechte gebruikt als synoniemen. Het onderscheid tussen overgewicht en obesitas is echter belangrijk omdat het risico op gezondheidsproblemen toeneemt naarmate het gewicht toeneemt.

Overgewicht ontstaat wanneer het lichaam gedurende lange tijd meer energie opneemt dan verbruikt. De opgenomen energie stemt overeen met calorieën. Het teveel aan calorieën wordt opgeslagen als vet.

Obesitas is een ernstige vorm van overgewicht die kan leiden tot aandoeningen zoals hoge bloeddruk, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, artrose, ademhalingsproblemen, slaapstoornissen, psychische problemen ...

3. BMI en middelomtrek

De Body Mass Index of BMI maakt het mogelijk om de mate van overgewicht te bepalen en wordt als volgt berekend:

$$\frac{\text{gewicht}}{\text{lengte} \times \text{lengte}}$$

- BMI tussen 20 en 25: ideaal
- BMI tussen 26 en 30: overgewicht
- BMI hoger dan 30: obesitas
- BMI hoger dan 40: morbide obesitas

Voorbeeld:

$$\frac{85 \text{ kg}}{1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}} = 29,4$$

Middelomtrek is ook een maat voor bepaling van overgewicht en obesitas. De normale middelomtrek is minder dan 80 cm voor een vrouw en minder dan 94 cm bij een man.

4. Over ons

Obesitas komt steeds vaker voor en brengt ernstige gezondheidsproblemen met zich mee. Daarom staken we de hoofden bij elkaar om obesitas en de problemen die hieruit voortvloeien op een verantwoorde en professionele wijze aan te pakken. Het Centrum Over Gewicht van het AZ Sint-Jozef in Malle biedt personen met overgewicht en obesitas een totaalpakket van behandelingen aan.

5. 'Centrum Over Gewicht': onze aanpak

U kunt alleen bij ons terecht als u verwezen wordt door uw huisarts of door een geneesheer-specialist. Daar zijn bepaalde voorwaarden aan verbonden:

- uw BMI bedraagt minstens 30 (voor de berekening zie p. 5);
- pogingen om gewicht te verliezen in het verleden hadden niet het gewenste resultaat;
- bijkomende ziektebeelden worden te belangrijk.

Vanaf een BMI boven 35 kan mogelijks een heelkundige behandeling worden geadviseerd. Hierbij komt u in eerste instantie terecht op één van onze informatieavonden die we regelmatig organiseren (de juiste data kunt u terugvinden op onze website: www.centrumovergewicht.be). Als u dan nog voldoende overtuigd bent, kunt u een afspraak maken op ons centrum.

Tijdens de eerste kennismaking neemt de verpleegkundig coördinator een uitgebreide anamnese af. We maken een dossier aan met alle nuttige en nodige medische aspecten uit de voorgeschiedenis. De nodige onderzoeken worden uitgevoerd of afgesproken. Het multidisciplinair team bespreekt vervolgens het dossier en stelt de meest geschikte behandeling voor.

In een tweede consult bespreken we dit voorstel met u en maken we de nodige afspraken om de behandeling te kunnen starten. Uiteraard kunt u zelf ook steeds terecht met uw vragen. Wij informeren uw huisarts of doorverwijzer over de behandeling die we voorstellen.

Na de start van de behandeling voorzien we regelmatig opvolging. Indien nodig sturen we het programma bij.

Alle aangeboden programma's staan onder begeleiding van een verpleegkundig en medisch coördinator, een voedingsdeskundige, een psycholoog en een kinesist. We schenken speciaal aandacht aan de motivatie tot gewichtsverlies, het aanleren van gezonde eetgewoontes, fysieke training, beweging en blijvende gedragsverandering inzake voeding.

6. Overzicht van de behandelingen

Niet heelkundig

Preventie is ongetwijfeld de beste aanpak van obesitas. We werken rond drie pijlers: voeding, beweging en psychologische begeleiding. Zo willen we op een duurzame wijze een gezond gewicht nastreven.

Over een periode van gemiddeld vier maanden en met een behandelingsfrequentie van twee keer per week bewegen, streven we ernaar om een gezond gewicht te verkrijgen en te behouden. Ons team realiseert dit samen met u. Daarvoor maken we een op maat opgesteld conditie- en krachtrainingsschema. Dit fysisch programma vullen we aan met infosessies bij de diëtisten. Tijdens deze infosessies proberen we om u binnen de tijdspanne van het programma een nieuwe levensstijl aan te leren. Stel gerust vragen wanneer iets niet duidelijk is.

Na gemiddeld vier maanden bent u in staat de verworven levensstijl individueel verder te zetten.

Voedingsadvies

Onze diëtist stelt een aangepast dieet op. Dit vullen we eventueel aan met een medicamenteuze behandeling die de arts voorschrijft.

Beweging

Het programma omvat begeleide fitness in het ziekenhuis. U zult ongeveer drie uur bewegen per week. Vooraleer we het bewegingsprogramma starten, testen we de algemene fysieke toestand en inspanningscapaciteit op de dienst hart- en longziekten.

Psychologische begeleiding

Gedachten, gevoelens, stress ... kunnen een invloed hebben op het eetgedrag. Indien wenselijk verwijzen we u door naar een psycholoog die samen met u de relatie tussen emoties, gedachten en eetgedrag zal onderzoeken en hierbij de vereiste ondersteuning zal bieden.

Heelkundig

Voorwaarden

- U bent kandidaat voor een heelkundige behandeling van obesitas indien uw BMI ≥ 40 kg/m².
- Bij een BMI tussen 35 en 40 onderzoeken we of u naar aanleiding van uw overgewicht bijkomende ziekten hebt zoals suikerziekte, therapieresistente hypertensie (hoge bloeddruk) of slaapapnoe. Aan de terugbetaling van bariatrische ingrepen zijn strikte voorwaarden verbonden.

Soorten heelkundige ingrepen

Volgende ingrepen worden in ons ziekenhuis aangeboden en uitgevoerd na overleg met het team:

- Gastric banding
Via een kijkoperatie brengen we een siliconenbandje met aanpasbare ballon aan aan de bovenkant van de maag. Met deze kleinere maag kunt u minder eten waardoor uw gewicht daalt.
- Gastric bypass
Via een kijkoperatie construeren we een kleine maag die we aansluiten op de dunne darm. Een deel van de dunne darm wordt overbrugd. De hoeveelheid voedsel die u kunt eten is beperkt, de darmen nemen minder voeding op en uw gewicht neemt af.
- Sleeve resectie
Via een kijkoperatie verwijderen we het grote ronde gedeelte van de maag. Door de beperkte maaginhoud gaat u minder eten waardoor uw gewicht daalt.

Patiënten die geen baat hebben bij een conservatief programma, begeleiden we zowel voor als na de bariatrische ingreep.

7. Sleutel tot succes

Motivatie en inzet zijn twee belangrijke vereisten om het programma en de behandeling succesvol te doorlopen. Er wordt van u verwacht dat u de afspraken aangaande behandelingstijdstippen en -frequentie naleeft om tot het gewenste resultaat te komen.

Maar ook na een behandeling in ons centrum stopt het niet: beide behandelingsgroepen moeten levenslang worden begeleid om een goed resultaat te kunnen behouden. Voor de nazorg is de huisarts de belangrijkste persoon: opvolging van uw gewicht, eventueel diabetes, bloeddruk ... En niet te vergeten de bijhorende medicijnen die telkens moeten worden aangepast. Patiënten die werden geopereerd, worden driemaandelijks gevolgd in ons centrum het eerste jaar. Het tweede jaar zesmaandelijks. De verdere opvolging nadien gebeurt in samenspraak met de huisarts.

Ons team wenst u alvast succes en een betere gezondheid toe.

8. Voorstelling van het team

Het Centrum Over Gewicht bestaat uit volgende teamleden:

- **Verpleegkundig coördinator** *Brigit Meyvis*
- **Medisch coördinator** *dr. Sabien Driessens*
Endocrinoloog
- **Chirurgen** *dr. Steven Reremoser*
- **Fysische geneesheren** *dr. Frank De Block*
dr. Bart Coopman
- **Psychiater** *dr. Dirk Peeters*
- **Gastro-enteroloog** *dr. Erika Van den Bogaert*
- **Voedingsdeskundigen** *Liesbeth Van Reusel*
Anke Helsen
- **Kinesisten** *Arielle Ceulemans*
Rudi Segers
Tinne Coudere
- **Psychologen** *Kizzy Van Gansen*

9. Contactgegevens

Een afspraak met het **Centrum Over Gewicht** kan worden gemaakt:

- Tel. 03 380 20 30

Heeft u bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust!

- Tel. 03 380 23 47 - verpleegkundig coördinator COG
- Uren vrijdag tussen 13 en 15 uur
- Website www.centrumovergewicht.be

Tweemaandelijks worden er infosessies georganiseerd in ons ziekenhuis. Meer informatie vindt u op de website van Centrum Over Gewicht.

Neem ook zeker een kijkje op de website **www.azsintjozef-malle.be**. U vindt er o.a. meer praktische informatie terug. Ook voor financiële informatie kan u hier terecht.

10. Persoonlijke notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

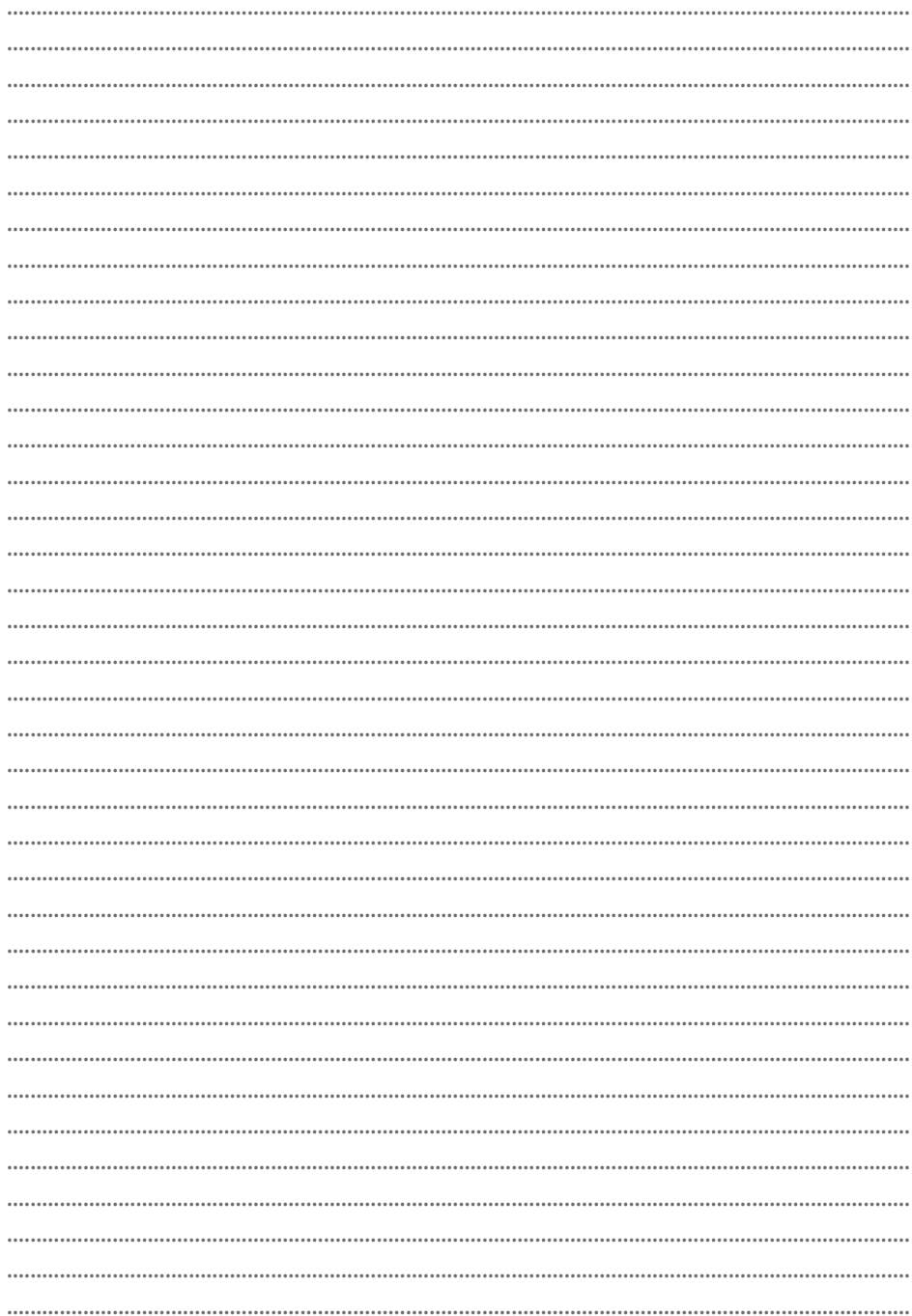
.....

.....

.....

.....

.....





Opdrachtgever: dr. Steven Reremoser • VU; Koen Vancraeynest - algemeen directeur • Versiedatum: 20 december 2016



Algemeen Ziekenhuis Sint-Jozef Malle

Oude Liersebaan 4 • 2390 Malle • Tel. 03 380 20 11
azsintjozef@emmaus.be • www.azsintjozef-malle.be

AZ Sint-Jozef maakt deel uit van de groep Emmaüs

