

Wil je je fit en gezond in je vel voelen? Ben je uitgeput na elke inspanning? Laat je dan op een medisch verantwoorde manier begeleiden door het multidisciplinaire team "Fit en Gezond" van het AZ Jan Portaels. Dit kan op eigen initiatief of via doorverwijzing van uw huisarts.

Multidisciplinair team

Het team van de consultatie "Fit en Gezond" van het AZ Jan Portaels bestaat uit een endocrinoloog, een fysiotherapeut, kinesitherapeuten, een bewegingstherapeut, een ergotherapeut, een diëtist en een obesitas chirurg. Verder is er mogelijkheid tot psychologische begeleiding. Dit multidisciplinair team behandelt elke patiënt op maat, mede afhankelijk van eventueel bijkomende internistische / locomotorische problematiek. Aan de hand van een vragenlijst, een bloedafname en een eerste intake gesprek bij één van de twee artsen, wordt er samen met jou bekeken welke begeleiding je het beste volgt.

Medisch verantwoord

Hierbij wordt er rekening gehouden met jouw medische toestand en verwachtingen. Het kan wel zijn dat je eerst nog een aantal bijkomende onderzoeken moet laten uitvoeren. Dit kan het geval zijn als je bijvoorbeeld lijdt aan astma of last hebt van een verhoogde bloeddruk.

Jouw 'programma op maat' kan bestaan uit een begeleiding bij de diëtist en uit een bewegingsprogramma. Onze diëtiste adviseert je omtrent je voedingsgewoonten en begeleidt en ondersteunt je bij het opvolgen van je dieet. Aan de hand van een persoonlijk gesprek krijg je een individueel aangepast voeding- of dieetplan. Concrete en praktische tips (bv. voor restaurantbezoek, vakantie, feesten, ...) krijg je à volonté.

Het bewegingsprogramma, individueel of in groepsverband, is afhankelijk van jouw wens. In groep kan je elkaar steunen, stimuleren en ervaringen uitwisselen. Zo kan je kiezen voor een bewegingsprogramma uitgevoerd met klein materiaal door onze bewegingstherapeut of voor een bewegingsprogramma op cardio-revalidatietoestellen, krachtoefeningen en functionele training begeleid door onze kinesitherapeuten/ergotherapeut.

De bewegingsprogramma's bestaan uit twee trajecten: een eerste traject van 3 maanden met 2 sessies per week en een opvolgtraject van 3 maanden met 1 sessie per week.

Een operatie om gewichtsverlies te bekomen is meestal de laatste stap. We kunnen drie groepen onderscheiden: maagverkleiningen, operaties die de vertering verhinderen en een combinatie van beide. Deze operaties zijn echter ingrijpend en worden best pas overwogen als dieet en beweging gefaald hebben. Beweging en goede voedingsgewoonte blijven ook na soortgelijke ingrepen essentieel om je gezondheid blijvend te garanderen. Ook hiervoor kan je terecht bij de consultatie "Fit en Gezond".

De kostprijs voor de bewegingsbegeleiding is afhankelijk van het gekozen bewegingstraject en zal met je besproken worden tijdens de eerste consultatie bij de arts. Alle andere consultaties (arts, diëtist, bloedafname) zitten hier niet in vervat. Met het 'getuigschrift voor verstrekte hulp' dat je van ons ontvangt, kan je genieten van een gedeeltelijke terugbetaling van het ziekenfonds.

Fit en Gezond @ AZ Jan Portaels

De consultaties bij één van de twee artsen vinden plaats om de twee weken op maandag van 16 tot 17u. Tijdens dit gesprek verneem je de juiste uurregeling van de bewegingsbegeleidingen.

Afspraak maken of meer informatie?

E-mail : fitengezond@azjanportaels.be
of bel 02 257 55 01.



Algemeen Ziekenhuis Jan Portaels vzw
Gendarmeriestraat 65 | B-1800 Vilvoorde | T 02 254 64 00 | F 02 257 50 50
info@azjanportaels.be | www.azjanportaels.be
vereniging zonder winstoogmerk | RPR Vilvoorde 0267 386 438



Fit en Gezond

@ AZ Jan Portaels

