



Praktische informatie:

Waar:

- Conditietest en oefensessies:
4de verdiep dienst fysieke geneeskunde en sportgeneeskunde

- Endocrinologie en diëtetiek:
Endocrinologisch centrum, Gelijkvloers blok D.

Wanneer:

De bewegingssessies gaan door op maandag en woensdag van 16 tot 17u.
De conditietesten gaan door op vrijdagvoormiddag.

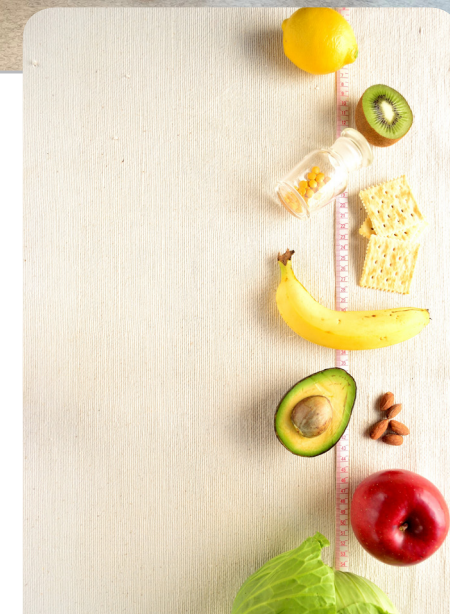
De afspraken bij de diëtiste gaan door op woensdagnamiddag of vrijdagvoormiddag.

Contact

Secretariaat
Endocrinologisch
Centrum:
02 257 53 52

Secretariaat
Fysische Geneeskunde
02 257 56 60

AZ Jan Portael
Gendarmeriestraat 65
1800 Vilvoorde



Gewicht in Balans:

dieet- en bewegingsprogramma
voor mensen met obesitas



VEILIGE ZORG
AZ JAN PORTAELS

Wie komt in aanmerking?

Dit dieet- en bewegingsprogramma richt zich tot iedereen die gemotiveerd is om zijn/haar overgewicht aan te pakken. U kan dit programma volgen op verwijzing van de endocrinoloog.



Uw huisarts verwijst u dus eerst voor een grondig nazicht bij de endocrinoloog. Andere oorzaken van overgewicht zijn uit te sluiten en te behandelen en ook de mogelijke secundaire aandoeningen worden gediagnosticeerd en behandeld alvorens dit programma aan te vatten.

We coachen u gedurende 6 maanden. Na deze 6 maanden hopen we dat u uw gewicht verder onder controle kan houden met een gezondere levensstijl, aangepaste eetgewoonten en meer beweging.

Indien het aangewezen is en indien u dit ook wenst, zal u door de endocrinologe ook naar een psycholoog doorverwezen worden om uw motivatie voor een gezondere levensstijl te bespreken en inzicht te krijgen in de uitlokkende prikkels. U krijgt technieken aangeleerd om met die uitlokkende prikkels te leren omgaan.

Inhoud van dieet- en bewegingsprogramma:

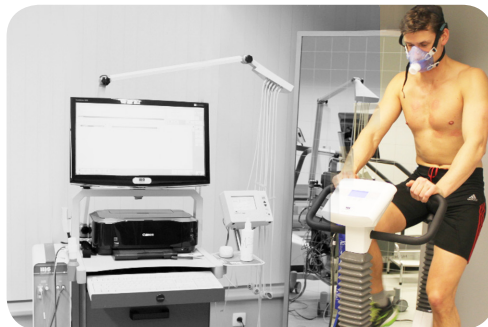
36 bewegingssessies

(1 uur per sessie, 2 keer per week tijdens de eerste 2 maanden en vervolgens 1 keer per week tijdens de laatste 4 maanden):

- o in groep van maximum 6 personen, maar iedereen wordt individueel begeleid
- o conditioneel gerichte oefeningen en krachtoefeningen

De kinesist en ergotherapeut testen uw conditie bij het begin en op het einde van het bewegingsprogramma. Ook bepaalt men uw vetpercentage.

Tijdens de laatste 4 maanden komt u slechts 1 keer per week, maar dan heeft u al de gewoonte aangeleerd om zelfstandig enkele keren per week een sportactiviteit (wandelen, fietsen, zwemmen,...) in uw omgeving uit te oefenen. Uw gewicht wordt maandelijks bij ons opgevolgd.



3 afspraken bij de diëtiste

De diëtiste adviseert u omtrent uw eetgewoonten. Persoonlijke doelen worden vastgelegd. De diëtiste begeleidt u na 1 maand en zo nodig na 2 maanden voor het opvolgen van uw dieet.

Kostprijs:

Het remgeld voor de eerste 18 bewegingssessies is € 6,5 per sessie en voor de opvolgbewegingssessies € 8,5 per sessie, maar dit hangt af van uw statuut bij de mutualiteit.

De conditietest kost € 28.

De eerste afspraak bij de diëtiste kost € 50 en de 2 opvolgafspraken kosten elk € 25.

Sommige mutualiteiten betalen een deel van deze consultaties bij de diëtiste terug.