



patiënteninformatie



Fitte Beentjes en Fitesse

**Multidisciplinaire aanpak van
overgewicht en obesitas**



AZ Maria Middelaers

Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Mevrouw, mijnheer

Het overgewicht swingt alsmaar meer de pan uit...

Een multidisciplinair team in het AZ Maria Middelaars Gent wil dan ook ondersteuning bieden aan mensen met gewichtsproblemen. Hiertoe bieden wij twee programma's aan: het "Fitte Beentjes"-programma voor kinderen en hun ouders; en het "Fitesse"-programma voor volwassenen die willen kiezen voor een gezondere levensstijl.

Over beide programma's komt u in deze brochure meer te weten.



Inhoud

1	Wanneer is er sprake van overgewicht of obesitas?	5
2	Het “Fitte Beentjes”-programma.....	8
3	Het “Fitesse”-programma	11

1 Wanneer is er sprake van overgewicht of obesitas?

Een eerste belangrijke vraag om te stellen is of er sprake is van overgewicht of obesitas.

Aan de hand van de Body Mass Index (BMI) kan u evalueren of er sprake is van overgewicht of obesitas. Hiertoe deelt u uw lichaamsgewicht (in kilo) door het kwadraat van uw lichaamslengte (uitgedrukt in meter).

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht in kilogram}}{(\text{lengte in meter})^2}$$

Weegt u bijvoorbeeld 65 kilo en bent u 1,70 m groot, dan heeft u volgende BMI:

$$\text{BMI} = \frac{65}{1.70 \times 1.70} = \frac{65}{2.89} = 22.49$$

In onderstaande tabel kan u zien of u aan overgewicht of obesitas lijdt:

BMI (KG/M²)	
< 18.5	Ondergewicht
18.5 - 24.9	Normaal gewicht
25.0 - 29.9	Overgewicht
30.0 - 39.9	Obesitas
> 40	Morbide obesitas

Naast het berekenen van de BMI kunnen we ook de middelomtrek gaan meten. Dit geeft een indicatie omtrent de abdominale vetmassa, de hoeveelheid vet die opgestapeld is ter hoogte van de buik. Vetopstapeling rond de buik hangt immers samen met allerlei medische aandoeningen. Bij personen met een BMI onder de 35 kg/m², verschaft de middelomtrekmeting bijkomende informatie omtrent het risico dat met het overgewicht gepaard gaat. Mannen met een middelomtrek die groter of gelijk is aan 102 cm en vrouwen met een middelomtrek groter of gelijk aan 88 cm lopen een groter risico op medische aandoeningen die gepaard gaan met obesitas zoals diabetes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten, ...

Bij kinderen kunnen we uiteraard de middelomtrek niet gaan gebruiken als maat om overgewicht vast te stellen. Men kan echter wel een beroep doen op de BMI van het kind om te bepalen of er sprake is van overgewicht of obesitas.

In bijgevoegde tabel kan u nagaan of uw kind aan overgewicht lijdt.

	Overgewicht		Obesitas	
	BMI	BMI	BMI	BMI
Leeftijd	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
2	18.41	18.02	20.09	19.81
3	17.89	17.56	19.57	19.36
4	17.55	17.28	19.29	19.15
5	17.42	17.15	19.30	19.17
6	17.55	17.34	19.78	19.65
7	17.92	17.75	20.63	20.51
8	18.44	18.35	21.60	21.57
9	19.10	19.07	22.77	22.81
10	19.84	19.86	24.00	24.11
11	20.55	20.74	25.10	25.42
12	21.22	21.68	26.02	26.67
13	21.91	22.58	26.84	27.76
14	22.62	23.34	27.63	28.57
15	23.29	23.94	28.30	29.11
16	23.90	24.37	28.88	29.43
17	24.46	24.70	29.41	29.69
18	25	25	30	30

< Brochure: Overgewicht bij kinderen? Actief voorkomen! Onafhankelijke Ziekenfondsen

Een voorbeeld

Een meisje van 10 jaar met een gewicht van 45 kilo en een lengte van 1 m 40 lijdt dus aan overgewicht. Uit de tabel blijkt immers dat, voor haar leeftijd, een BMI lager dan 19.86 wijst op een gezond gewicht, een BMI tussen 19.86 en 24.11 wijst op overgewicht en een BMI hoger dan 24.11 wijst op obesitas. Haar BMI ($45 / 1.4 \times 1.4 = 22.96$) duidt bijgevolg op overgewicht.

Indien uw kind aan overgewicht lijdt kan u dit best laten vaststellen door uw arts. Hij of zij beschikt over specifieke tabellen waarbij rekening gehouden wordt met de leeftijd en de lichaamsgrootte van uw kind. Aan de hand van tabellen berekent de arts het percentage overgewicht dat uw kind heeft, dit in vergelijking met andere kinderen van dezelfde leeftijd, dezelfde lengte en hetzelfde geslacht. Ook indien u twijfelt of uw kind aan overgewicht lijdt, kan uw arts meer duidelijkheid brengen. Indien uw kind aan overgewicht lijdt, kan uw arts u doorsturen voor specifieke begeleiding, want in tegenstelling tot wat u vaak hoort, overgewicht bij kinderen groeit er niet steeds uit!

2 Het “Fitte Beentjes”-programma

Multidisciplinair behandelprogramma

Op een kindvriendelijke manier worden kinderen met overgewicht, en hun gezin, opgevolgd door een kinderarts, een voedingsdeskundige, een psycholoog en een bewegingsdeskundige. Samen streven zij eenzelfde doel na, namelijk: een gezondere levensstijl.

De kinderarts

De kinderarts stelt in een eerste gesprek de mate van overgewicht vast en sluit eventuele organische oorzaken van het overgewicht uit. De kinderarts blijft gedurende het programma de medische begeleiding verzorgen en volgt uw kind op gedurende tussentijdse evaluatiemomenten. In overleg met de kinderarts wordt een begeleidingsprogramma van minimaal 12 weken opgestart.

De psycholoog

Bij de gesprekken bij de psycholoog, ligt de focus voornamelijk op gedragsverandering en gedragsbehoud. Een eerste gesprek met de psycholoog is eerder verkennend. Zo probeert de psycholoog een zicht te krijgen op de noden van uw gezin en wordt het programma, waarbij gewerkt wordt met een beloningssysteem, verder toegelicht. In verdere gesprekken wordt gewerkt aan gedragsverandering en gedragsbehoud, motivatie, emoties, zelfbeeld, keuzes maken, problemen oplossen, ..., dit gebeurt door middel van kleine opdrachten.

Door middel van tips wordt ook getracht om dit veranderproces aangenamer en meer haalbaar te maken voor uw gezin.

Afspraken bij de psycholoog worden individueel gemaakt.

De voedingsdeskundige

Aan de hand van de Actieve Voedingsdriehoek leert u, samen met de voedingsdeskundige, hoe u verantwoorde keuzes kan maken bij het samenstellen van maaltijden voor uw gezin. Elke laag van de Actieve Voedingsdriehoek wordt besproken en er worden eveneens kleine opdrachten meegegeven. Ook aan de hand van eetdagboekjes kan de voedingsdeskundige het eetgedrag bijsturen. De voedingsdeskundige staat ook in voor het, meestal wekelijks, wegen van uw kind. Hierbij wordt een gewichtsbehoud voor ogen gehouden, eerder dan een gewichtsverlies. Wanneer kinderen groeien en hun gewicht blijft constant, daalt immers de BMI. Tijdens een van de sessies wordt een kooklesje gegeven waar nuttige tips naar bereiding van warme maaltijden, lunchpakket en feestjes worden gegeven.



Het bewegingsprogramma

Onder begeleiding van een ervaren kinesist, gaat men in spelvorm meer gaan bewegen. Educatie rond bewegen wordt geïntegreerd in deze lessen.

Het gezamenlijke beweegmoment gaat door op woensdag van 13.30 tot 15 uur. Indien uw kind niet aanwezig zal zijn vragen wij op voorhand te verwittigen op het nummer 09 260 71 26, zodat we niet onnodig hoeven te wachten en de lessen op tijd kunnen aanvangen. Na afloop van de bewegingslessen is er mogelijkheid om te douchen. Hiertoe zijn individuele douches voorzien.

Uiteraard zal er, na dit programma van 12 weken, verdere begeleiding mogelijk zijn. Afhankelijk van de specifieke noden van het kind of het gezin, wordt een verdere opvolging gerealiseerd.

Praktisch

De totale kostprijs voor 12 weken begeleiding (1 sessie voedingsbegeleiding of gesprek met de psycholoog en 1 bewegingsmoment in groep per week) bedraagt 264 euro. Dit bedrag wordt aan het begin van het behandelprogramma betaald via het secretariaat van de dienst Revalidatie.

Verschillende mutualiteiten voorzien reeds een gedeeltelijke terugbetaling. Deze dient bevraagd te worden bij de desbetreffende mutualiteit.

Meer informatie?

Dr. Kristien Kamoen (kinderarts): 09 260 71 71

Katrien D'Haese (psycholoog): 09 260 66 43

Caroline Vandoninck (voedingsdeskundige): 09 260 71 46

Karolien Penson (bewegingsdeskundige): 09 260 71 26



3 Het “Fitesse”-programma

Multidisciplinair behandelprogramma

Een multidisciplinair team in het ziekenhuis wil ondersteuning bieden aan mensen met gewichtsproblemen. Hiertoe werken een arts, een diëtist, een psycholoog en een bewegingsdeskundige nauw samen om u, gedurende 6 maanden, op weg te helpen naar een gezondere levensstijl en een lager lichaamsgewicht.

De coördinerende arts

De revalidatiearts die het programma coördineert, neemt inzage van de gegevens die verstrekt werden door de verwijzende arts en vraagt eventuele verdere onderzoeken die nodig zijn om een veilige start van het programma te garanderen, aan. Meestal wordt een inspanningstest aangevraagd met cardiologisch bilan. Wanneer er geen medische tegenindicatie is om het programma aan te vatten, wordt een afspraak gemaakt met de psycholoog en de diëtist. Wanneer het team van mening is dat wij in de gepaste begeleiding kunnen voorzien bij uw gewichtsproblemen, wordt u door de revalidatiearts op de hoogte gebracht dat u het programma kan aanvatten. De revalidatiearts blijft gedurende het programma de medische begeleiding coördineren en zorgt bij medische problemen voor feedback naar de verwijzende arts.

De psycholoog

Bij de gesprekken bij de psycholoog, ligt de focus voornamelijk op gedragsverandering en gedragsbehoud. Tijdens een intakegesprek maakt u kennis met de psycholoog en probeert de psycholoog, samen met u, inzicht te krijgen in uw specifieke noden. Tijdens een opvolgingsgesprek wordt gepeild naar uw behoeften en krijgt u tips om het veranderingsproces te optimaliseren. Dit gesprek heeft ook een motiverend en ondersteunend doel.

De diëtist

Aan de hand van de Actieve Voedingsdriehoek leert u, samen met de diëtist, hoe u verantwoorde keuzes kan maken bij het samenstellen van uw maaltijden. Aan de hand van eetdagboekjes die door uzelf ingevuld worden, kan de diëtist het eetgedrag bijsturen. De diëtist staat ook in voor het bijhouden van uw lichaamsgewicht en streeft, samen met u, naar een gewichtsverlies van ongeveer ½ kilo per week.

Gedurende de 6 maanden dat u het programma volgt, worden 7 sessies voorzien.

Afspraken met de arts, de psycholoog en de diëtist worden individueel gemaakt.

Het bewegingsprogramma

Onder begeleiding van een ervaren kinesist, wordt getraind bij een veilige polsfrequentie. Zowel kracht- als uithoudingsoefeningen, progressief opgebouwd, zorgen voor een verhoogde calorieverbranding. Educatie rond beweging wordt geïntegreerd in deze lessen. De bewegingsmomenten gebeuren in groep, in een aangename sfeer, waar het ook mogelijk is tips uit te wisselen. Tweemaal per week wordt u verwacht om het beste van uzelf te geven, op maandagmiddag van 15.30 tot 17.30 uur en op donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur. Om uw veiligheid te garanderen en om het groepsgebeuren vlot te laten verlopen, wordt gevraagd begin- en einduren te respecteren. Indien u niet aanwezig kan zijn vragen wij u op voorhand te verwittigen. Er worden 48 oefenbeurten voorzien, op te nemen gedurende 6 maanden. Afwezigheid omwille van medische redenen (gestaafd met een doktersattest) kan deze periode van 6 maanden verlengen, zodat u de kans krijgt om deze beurten in te halen. Er is mogelijkheid om achteraf te douchen. Hiertoe worden individuele douches voorzien. Hartslagmeters worden ter beschikking gesteld tijdens de oefeningen.



Infosessie

Driemaandelijks wordt, op maandagmiddag van 13.30 tot 15 uur, een infosessie voorzien. Deze sessie wordt verzorgd door de arts, de psycholoog en de diëtist. In deze les wordt het effect van overgewicht op de gezondheid, voeding en eetgedrag verder toegelicht. Verschillende voedingsmiddelen worden met elkaar vergeleken en u krijgt allerlei tips waardoor het volhouden van een gezonde gedragsverandering gemakkelijker wordt.

Na afronding van het programma, in principe na 6 maanden, laten wij u niet aan uw lot over. Verdere opvolging in de vorm van een onderhoudsprogramma in het ziekenhuis (pre-fitnessstraining) of een doorverwijzing naar een fitnesscentrum behoren hierbij tot de mogelijkheden.



Praktisch

Kostprijs en inhoudsschema:

	Maand 1	Maand 2	Maand 3	Maand 4	Maand 5	Maand 6
Totaal concept	200	75	75	75	50	50
Totaal concept - maagring*	100	75	75	75	50	50

De betaling gebeurt aan het begin van elke aangevangen maand, via het secretariaat van de dienst Revalidatie (eventueel via overschrijving op rekeningnummer: 645-1272288-71)

Maand 1: 2 sessies diëtist, 1 sessie psycholoog, 2 x per week begeleide oefeningen*

Maand 2 en 3: 1 sessie diëtist, 2 x per week begeleide oefeningen

Maand 4: 1 sessie diëtist, 1 opvolgessie psycholoog, 2 x per week begeleide oefeningen

Maand 5 en 6: 1 sessie diëtist, 2 x per week begeleide oefeningen

Het volgen van de infosessie is in het programma inbegrepen, hiertoe heeft u om de drie maanden de kans, de data worden u meegedeeld.

*Patiënten met een maagring hebben in het kader van hun operatie reeds de sessies met de diëtist en psycholoog gehad.

Meer informatie?

Dr. Mark D'Haese (revalidatiearts)	09 260 71 10
Lien Van Remoortere (diëtist)	09 260 65 29
Katrien D'Haese (psychologe)	09 260 66 43
Heide Van den Broecke (bewegingsdeskunige)	09 260 71 26

Aanmeldingen gebeuren via het secretariaat Fysische Geneeskunde:
09 260 71 10.



Juli 2009 - 1059

AZ Maria Middelaes vzw en haar artsen hebben deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Ze vervangt geenszins het artsconsult. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Maria Middelaes, haar personeel en haar artsen hiervoor niet aansprakelijk.



AZ Maria Middelaes



Tel. 09 260 60 60 - www.azmmsj.be - info@azmmsj.be
campus Maria Middelaes: Kortrijksesteenweg 1026 - 9000 Gent
campus Sint-Jozef: Kliniekstraat 27 - 9050 Gentbrugge