



Gewicht, gezondheid, voeding en beweging hebben veel met elkaar te maken. Het is niet altijd gemakkelijk om daar een goed evenwicht in te vinden. Het MCL heeft daarom een programma ontwikkeld om mensen met obesitas en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten te helpen dit evenwicht te vinden. We noemen het programma Gezond Gewicht. In deze folder wordt u geïnformeerd over de inhoud van het programma.



Wat is Gezond Gewicht?

Het programma Gezond Gewicht is een multidisciplinair groepsprogramma, waarin u naast voorlichting over een gezonde leefstijl ook daadwerkelijk aan de slag gaat met bewegen. Het doel van het programma is 5 – 20% gewichtsverlies en gezondheidswinst door een actievere leefstijl.

Belangrijk is dat u uw gedrag qua voeding en beweging verandert voor de lange duur, waardoor u gewicht vermindert en stabiliseert op dit nieuwe gewicht.

Het team dat u begeleidt bestaat uit een diëtist, psycholoog en een fysiotherapeut.

De groep bestaat uit maximaal 12 personen. Het werken met een groep wordt door de deelnemers prettig gevonden. U ervaart namelijk steun van de andere deelnemers, omdat u allemaal met dezelfde problemen te maken heeft.

Het hele programma neemt een jaar in beslag.

Als u deel gaat nemen aan het programma, dan gaan we ervan uit dat u het hele programma volgt. We realiseren ons dat dit nogal wat van u vraagt. Het bereiken van een evenwicht in gezond gewicht vraagt tijd, inzet en vasthoudendheid.

Nieuwe groepen starten een paar keer per jaar.



Voor wie is Gezond Gewicht bedoeld?

Het programma Gezond Gewicht is bedoeld voor mensen tussen de 18 en 65 jaar met obesitas en meerdere risicofactoren voor hart- en vaatziekten, die onder behandeling zijn van een internist van het MCL. De internist kan u verwijzen.

Risicofactoren voor hart- en vaatziekten

Verschillende risicofactoren voor hart- en vaatziekten worden ook wel samengevat in de term 'metabool syndroom'. Het gaat daarbij om de combinatie van de volgende risicofactoren:

- verhoogde bloedsuikers of suikerziekte (diabetes mellitus)
- hoog cholesterol
- hoge bloeddruk
- overgewicht en te veel buikvet(BMI > 30).

Het programma

Intakegesprek

Voordat u begint met het programma Gezond Gewicht heeft u een intakegesprek met de coördinator van het programma. Daarna volgt een screening bij de fysiotherapeut, de psycholoog en diëtist. Tijdens deze screening wordt bekeken of Gezond Gewicht een geschikt programma voor u is.

De eerste maand:

U komt twee dagdelen per week van naar het MCL. Het programma begint met een groepsbijeenkomst door diëtist of psycholoog.



Daarna gaat u anderhalf uur aan de slag met de fysiotherapeuten om te werken aan kracht- en conditieopbouw.

De tweede tot en met de zesde maand:

U komt 1 keer in de week een vast dagdeel naar het MCL. U hebt de ene week diëtetiek, de andere week psychologie in het programma. Elke keer heeft u 1½ uur fysiotherapie / training.

Naast de ondersteuning die u vanuit het MCL krijgt, is het de bedoeling dat u thuis meer in beweging bent. Natuurlijk willen we u helpen bij het vinden van een goede activiteit.

Verder wordt van u verwacht dat u het eerste halfjaar van het programma een voedingsdagboek bij gaat houden, zodat u inzicht krijgt in u voedingsgewoontes.

De zevende tot en met de twaalfde maand:

De bijeenkomsten in het MCL verminderen langzaam qua frequentie van 3x per maand in de zevende maand, tot 1x per maand in de 12e maand van het programma. Daarnaast gaat u thuis verder met uw eigen beweegprogramma.

Zoals u kunt lezen neemt in de loop van het programma onze directe betrokkenheid steeds verder af. Wel blijven we op de achtergrond aanwezig. Het is de bedoeling dat u aan het eind van het programma een goed evenwicht hebt gevonden en dat u op weg bent naar Gezond Gewicht.

Aan het begin van het programma worden de risicofactoren voor hart- en vaatziekten bepaald door de internist. Tijdens het programma wordt uw gewicht, buikomvang, BMI en conditie regelmatig gemeten. Indien nodig zal, in overleg met de internist, huisarts of diabetes verpleegkundige, eventuele medicatie worden aangepast.



Resultaat

Uit ervaring blijkt dat door deelname aan het programma het gewicht afneemt en de bloedwaarden zich positief ontwikkelen. Vaak kan medicatie aangepast worden. De ervaringen van deelnemers zijn zeer positief te noemen. Zelfs deelnemers die vooraf amper aan beweging deden en / of lichamelijk beperkt waren, zijn regelmatig gaan bewegen. Zij vinden dit ook prettig om te doen, vooral omdat ze zich beter zijn gaan voelen.

Meer informatie

Voor meer informatie over het programma kunt u terecht bij Marian van der Harst, coördinator Gezond Gewicht. Telefoonnummer 058-2863785 /058-286 64 26 of e-mail fysiotherapiemcl@znb.nl Of op de website van het MCL: www.mcl.nl/gezondgewicht

www.mcl.nl

Afdeling fysiotherapie

058 – 286 64 26

©MCL januari 2009

MCL-ZOA-FOL-006 / 1