

Hoe kunt u ons bereiken?

Belgisch Zee-Instituut voor Orthopedie

Zeedijk 286—288
8400 Oostende
Tel. Medisch secretariaat
059. 55 92 13

Telefoon: (059) 70 51 81
Fax: (059) 50 00 89
E-mail: bzio@skynet.be
Website: www.bzio.be



Zorgpad Overgewicht

Infofolder

Belgisch Zee-Instituut
voor Orthopedie

Tel : (059) 70 51 81

Zorgpad Overgewicht

Inleiding

Overgewicht en obesitas geven aanleiding tot gewricht- en rugklachten, hart- en vaatziekten, diabetes, maar ook tot het ontstaan van darmtumoren, slaapstoornissen,...

Over een periode van 4 maanden (16 weken) en met een behandelingsfrequentie van 3 sessies per week, zal worden gestreefd naar een gewichtsreductie van 10% van het huidige lichaamsgewicht. Ons team zal dit samen met u pogen te realiseren door middel van een op maat opgesteld conditionering- en krachttrainingsprogramma in combinatie met een reeks informatiesessies om u een beter inzicht in de voedingsfouten te geven en een gezondere en betere levensstijl aan te meten.

Wie komt in aanmerking?

Iedereen tussen 18 en 65 jaar met een Body-Mass Index (BMI) groter dan 25 kg/m².

BMI = lichaamsgewicht/lichaamslengte² in kg/m².

(.....kg/.....m²=.....kg/m²)

Een BMI tussen 25 en 30 kg/m² betekent overgewicht en een BMI groter dan 30 betekent obesitas.

U zal voorafgaandelijk door de revalidatiearts en psycholoog worden onderzocht en zal er een evaluatie door de diëtist gebeuren. Tevens zullen enkele noodzakelijke onderzoeken zoals bloedonderzoek en elektrocardiogram of hartonderzoek worden gepland.

Indien er geen tegenindicatie bestaat voor deelname aan het programma zal u een programmaoverzicht bekomen via het medisch secretariaat.

Waaruit bestaat het programma?

- Medisch verantwoorde oefentherapie en hydrotherapie:
Onder leiding van de revalidatiearts en kinesitherapeut zal een op maat aangepast conditionering- en krachttrainingsprogramma worden opgesteld. Dit programma vindt zowel plaats in een speciaal daarvoor ingerichte ruimte met alle modernste fitness- en oefenapparatuur, als het therapeutisch zwembad met verwarmd zeewater.
- Educatieve sessies:
Wekelijks wordt er afwisselend door de psycholoog of de diëtist een informatiesessie gegeven. Tijdens deze sessies zal gepoogd worden om binnen de tijdspanne van het programma u een nieuwe levensstijl aan te leren. Tijdens deze sessies is er ook steeds ruimte tot vraagstelling.
- Het obesitasteam zal op regelmatige tijdstippen samenkomen om uw evolutie te bespreken en waar nodig uw therapie bij te sturen. U zal hier uiteraard telkens van op de hoogte gebracht worden.

Tot slot

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

Ons team wenst u hierbij alvast succes en een betere gezondheid toe!

Namens het obesitasteam,

Dr. P. De Neve
directeur revalidatie

Belgisch Zee-Instituut voor Orthopedie

Zeedijk 286—288
8400 Oostende
Tel. Medisch secretariaat
059. 55 92 13

Telefoon: (059) 70 51 81
Fax: (059) 50 00 89
E-mail: bzio@skynet.be
Website: www.bzio.be

