

'Gewicht in evenwicht' pakt probleem multidisciplinair aan ZNA biedt medische hulp bij zwaarlijvigheid

Persbericht
19 februari 2007

ZNA

Leopoldstraat 26
2000 Antwerpen

tel: 03 234 41 11
www.zna.be

Het aantal mensen dat lijdt aan overgewicht neemt de laatste jaren razendsnel toe. De gevolgen hiervan 'wegen zwaar door' op het dagelijkse leven van de patiënten en hun omgeving. Vaak willen mensen met overgewicht dan ook worden ondersteund bij het verliezen van lichaamsgewicht. Om op een medisch verantwoorde wijze aan die behoefte tegemoet te komen, startte ZNA (ZiekenhuisNetwerk Antwerpen) recent met een multidisciplinair ambulante zorgprogramma dat de naam 'Gewicht in Evenwicht' kreeg. Het programma is gericht op de verandering van levensstijl, vooral op het gebied van voeding en beweging. 'Gewicht in evenwicht' werkt met groepjes van 8 à 10 deelnemers en duurt in totaal 12 weken; het omvat na een eerste screening door een medisch team zowel fysiotherapie als voedingsadvies en psychologische begeleiding op maat van elke deelnemer. **Kostprijs: circa 300 euro(*)**

Wie met overgewicht kampt en afslanken op het spreekwoordelijke lijstje van goede voornemens zette, kan nog instappen in het programma 'Gewicht in Evenwicht' in ZNA Jan Palfijn of ZNA Stuivenberg/Sint-Erasmus (telkens start op 13/3) of in ZNA Middelheim (start op 18/4). Praktische details in kader hierna.

Pluridisciplinaire aanpak op maat van elke deelnemer

Meerdere redenen kunnen aan de basis liggen van een abnormaal hoog lichaamsgewicht. Enerzijds kan een gewichtstoename een gevolg zijn van ziektes of erfelijke aanleg. Anderzijds kan een veranderde levensstijl aan de basis liggen van het ontstaan van overgewicht (minder bewegen, meer stress, meer en vetter eten, ...). Al deze factoren zorgen ervoor dat het lichaam gedurende een lange tijd meer energie opneemt dan het verbruikt. Het teveel aan energie wordt opgeslagen als vet en doet het gewicht toenemen.

Vermits diverse redenen aan de basis kunnen liggen van overgewicht, worden deelnemers begeleid vanuit verschillende multidisciplinaire invalshoeken. Allereerst komen de deelnemers in contact met een **coördinator** die tijdens een inleidend gesprek een aantal zaken zal nagaan: gewichtsevolutie, eventuele vorige behandelingen, klachten, zorgen, BMI (body mass index = gewicht gedeeld door kwadraat van de lengte), tailleomtrek, ... Vervolgens worden deelnemers doorverwezen naar een **arts** die de algemene gezondheidstoestand zal onderzoeken. Hierdoor kunnen eventuele onderliggende oorzaken van het abnormaal verhoogd lichaamsgewicht worden opgespoord. Daarnaast gaat een **fysiotherapeut** de fysieke conditie evalueren en eventuele pijnklachten nagaan. De **psycholoog** zal tenslotte polsen naar de

motivatie en kijken naar eventueel onderliggende problemen voor het gewichtsprobleem.

Op die manier krijgt het team een goede kijk op wat voor iedere deelnemer de meest geschikte behandeling op maat is.

Het programma

Het programma is bedoeld om patiënten te helpen hun levensstijl te veranderen. Vooral op het gebied van voeding en beweging zal aan verandering worden gewerkt. Gewicht in evenwicht loopt over 12 weken en werkt met groepen van een 10-tal deelnemers die 2 maal per week samenkomen. Fysiotherapie is 2 maal per week gepland gedurende 1 uur (24 sessies van 1 uur). Daarnaast is er alternerend een uur per week advies door de diëtiste en de psycholoog (2 x 6 sessies van 1 uur). De diëtiste geeft begeleiding en voorlichting op het gebied van gezonde voeding. De educatiesessies door de psycholoog zijn gericht op factoren die het eetgedrag bepalen en hoe die kunnen worden veranderd. Gewicht in evenwicht richt zich tot alle mannen en vrouwen die daadwerkelijk gemotiveerd zijn om aan hun overgewicht iets te doen door hun leef- en eetgewoonten te veranderen. Deelnemers moeten minimum 18 jaar zijn.

Gewicht in Evenwicht - Praktisch

Voor wie?

Minimum 18 jaar (°) en Nederlandstalig

Gemotiveerd

Body Mass Index (BMI) > 25 en idealiter BMI > 28

BMI = gewicht gedeeld door kwadraat van de lengte

vb. 100 kg voor 1,80 m lengte = $100/1,80 \times 1,80 = 30,86$

Waar/wanneer?

Er lopen in elk van de onderstaande ziekenhuizen meerdere programma's per jaar. Hieronder vindt u de startdata van het volgende programma in elke van de sites:

ZNA Stuivenberg/Sint-Erasmus: start 13/03

ZNA Jan Palfijn: start 13/03

ZNA Middelheim: start 18/04

Programma?

2 maal per week.

> 24 sessies van 1 uur fysiotherapie onder leiding van bewegingstherapeut

> 6 sessies van 1 uur voedingseducatie door een voedingsdeskundige

> 6 sessies van 1 uur psychosociale begeleiding door een psycholoog

Kostprijs?

300 euro (*) Kan variëren afhankelijk van het feit of de patiënt reeds eerder in behandeling was bij een kinesitherapeut.

Inschrijven?

ZNA Stuivenberg: Anne Bosman: 03 217 77 77

ZNA Jan Palfijn: Els Boeynaems: 03 640 28 04

ZNA Middelheim: Aline Le Clef 03 280 31 34

**(°) Een gelijkaardig aangepast programma loopt ook voor kinderen (<18 jaar) in het ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis.
Meer informatie: 03 280 49 00 – Dr. A. Simons**

Meer informatie / contact:

Renée Willems - woordvoerder ZNA
Tel. 03 234 45 11 of gsm 0499 99 28 17
E-mail: renee.willems@zna.be

ZNA (ZiekenhuisNetwerk Antwerpen), de grootste gezondheidszorgorganisatie van België, wil toegankelijke en kwaliteitsvolle gezondheidszorg bieden voor iedere patiënt. De groep omvat 3 algemene ziekenhuizen, 6 gespecialiseerde ziekenhuizen en 8 dagcentra. ZNA stelt zo'n 6.000 mensen tewerk, waaronder 600 artsen en 2.650 verpleegkundigen die dagelijks zo'n 6.000 patiënten verzorgen. Daarnaast zijn er jaarlijks ruim 1 miljoen consultaties, labonderzoeken en medische beeldopnames.

ZNA omvat:

3 algemene ziekenhuizen met een uitgebreid medisch aanbod in Antwerpen Noord, Centrum en Zuid (ZNA Jan Palfijn, ZNA Stuivenberg/Sint-Erasmus en ZNA Middelheim).

6 gespecialiseerde ziekenhuizen met een zorgaanbod afgestemd op specifieke patiëntengroepen als bejaarden, kinderen en psychiatrische patiënten (ZNA Hoge Beuken, ZNA Joostens, ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis, ZNA Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg, ZNA Sint-Elisabeth, ZNA Universitair Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen).

8 dagcentra voor daghospitalisatie, raadplegingen en medisch-technische onderzoeken (ZNA Hoge Beuken, ZNA Jan Palfijn, ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis, ZNA Middelheim, ZNA Sint-Elisabeth, ZNA Stuivenberg/Sint-Erasmus, ZNA Universitair Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen).

ZNA is een nieuwe organisatie met een nieuw gelaat. ZNA is opgericht door OCMW Antwerpen, Stad Antwerpen en een vzw van geneesheren-specialisten werkzaam in onze ziekenhuizen. De naam van onze organisatie is ZNA. Gelieve ons te helpen om deze nieuwe naam correct bekend te maken. Dat maakt het voor ZNA en onze patiënten - uw lezers - meteen duidelijk. Met dank.
