

## 'Gewicht in evenwicht' speelt in op kankerpreventie

# ZNA biedt medische hulp bij zwaarlijvigheid

Persbericht  
3 februari 2009

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. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie lijden 1 miljard volwassenen aan overgewicht en zijn 300 miljoen mensen zwaarlijvig (obees). Het is ondertussen wetenschappelijk bewezen dat overgewicht een rol speelt in de ontwikkeling van en de overlevingskansen bij bepaalde types van kanker. (zie persbericht 3/2/2009).

Om op een medisch verantwoorde wijze gewicht te verliezen, biedt ZNA een multidisciplinair ambulant zorgprogramma dat de naam 'Gewicht in Evenwicht' draagt. 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 afhankelijk van de gekozen formule 3 tot 5 maanden. Gewicht in Evenwicht omvat na een eerste screening door een medisch team zowel fysiotherapie als voedingsadvies en psychologische begeleiding op maat van elke deelnemer.

ZNA biedt het programma 'Gewicht in Evenwicht' aan in volgende ziekenhuizen: ZNA Middelheim en ZNA Jan Palfijn. Voor jongeren tussen 8 en 18 jaar biedt de ZNA Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie een aangepast programma waarbij ook de ouders worden betrokken.

### 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 verschillende maanden en werkt met groepen van een 10-tal deelnemers. Beide programma's omvatten Fysiotherapie, advies door de diëtiste en de psycholoog. 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 =  $100/1,80 \times 1,80 = 30,86$

### **Inschrijven?**

**ZNA Jan Palfijn: Els Boeynaems: 03 640 28 04**

**ZNA Middelheim: Hannah Tegenbos en Britt Daems: 03 280 31 34**

**(°) Een gelijkaardig aangepast programma loopt ook voor jongeren (<18 jaar) in de ZNA Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie.**

**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.

---