



Revalidatie bij obesitas

informatie voor patiënten

BEWEGING ALS ONDERDEEL VAN UW THERAPIE	3
HET PROGRAMMA	4
PRAKTISCH	5
TRAININGSUREN	5
LOCATIE	6
PRIJS	6
INSCHRIJVEN	7

BEWEGING ALS ONDERDEEL VAN UW THERAPIE

Naast diëtbegeleiding en psychologische ondersteuning, is fysieke training een cruciaal element in de behandeling van obesitas.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat regelmatige fysieke activiteit in combinatie met gewichtsverlies

- ✓ het risico op hart- en vaatziekten drastisch doet dalen,
- ✓ uw streefgewicht beter helpt te behouden,
- ✓ u meer zelfvertrouwen geeft,
- ✓ u meer levenskwaliteit bezorgt wanneer de mogelijkheden om fysiek actief te zijn toenemen.

Veel mensen hebben een zittend leven en kunnen zichzelf vaak moeilijk motiveren om meer en gezonder te bewegen. Daarom is het aangewezen een trainingsprogramma onder begeleiding van een kinesitherapeut te volgen.

Het oefenprogramma van de obesitaskliniek richt zich specifiek naar mensen die onder deskundige begeleiding iets aan hun overgewicht willen doen.

Dit programma wordt aangeboden in combinatie met het groepsprogramma obesitas.

HET PROGRAMMA

Het programma gaat van start met enkele tests.

- X Een maximale **inspanningstest** op de fiets en een **wandeltest** van 6 minuten geven een duidelijk beeld van uw fitheid op dit moment. Hiermee stellen we een programma op maat voor u op.
- X **Spierkrachttesten** van de beenspieren en de handknijpkracht geven een beter idee over eventuele spierzwakte.
- X Een **activiteitenmonitoring** geeft een beeld van uw dagelijkse fysieke activiteit.

Ook de fysieke activiteit thuis wordt opgevolgd.

De kinesitherapeut zorgt voor **individuele begeleiding** binnen de groep en geeft u **professioneel advies** over beweging, het uitbouwen van een actievere levensstijl of het zoeken naar een sport die u graag wenst te beoefenen.

Bij belangrijke obesitas is het noodzakelijk dat deze revalidatie gestart wordt aan een lage intensiteit om letsels te vermijden. Nadien wordt een gradueel opgebouwd programma verder afgewerkt. Tijdens de training komen zowel conditietraining als krachttraining aan bod via toesteltraining. Uiteraard wordt er rekening gehouden met uw medische voorgeschiedenis.

PRAKTISCH

- training gedurende 3 maanden
 - in de eerste maand: 3 keer per week
 - in de tweede maand: 2 keer per week
 - in de derde maand: 1 keer per week
- begeleiding van fysieke activiteit thuis

TRAININGSUREN

Maandag, woensdag en vrijdag van 15.45 tot 17.15 uur



LOCATIE

UZ Leuven
campus Gasthuisberg
Herestraat 49
3000 Leuven

Dienst fysische geneeskunde en revalidatie, ambulante revalidatie
Bruin -I, grote oefenzaal (CERM)

Neem sportkledij mee. U kunt zich ter plaatse omkleden en douchen in de vestiaires op het CERM. Kledij en tassen blijven in de vestiaire.

PRIJS

De factuur met de prestaties van het revalidatieprogramma kunt u aanbieden aan uw ziekenfonds voor tussenkomst. U betaalt zelf enkel het remgeld (ongeveer 6 euro per sessie*).

Bijkomende onderzoeken worden rechtstreeks met het ziekenfonds afgerekend via de derdebetalersregeling. Ook hier wordt enkel het remgeld op deze prestaties aan u gefactureerd.

*onderhevig aan indexering

INSCHRIJVEN

Neem contact op met Lode Claes, kinesitherapeut, op het nummer 016 34 37 60 of mail naar lode.claes@uzleuven.be.

Contacteer bij afwezigheid het secretariaat fysieke geneeskunde en revalidatie op het nummer 016 34 21 82.

Na de screeningstesten wordt u in eerste instantie op consultatie gezien door een arts fysieke geneeskunde, die u doorverwijst naar het revalidatieprogramma.

© januari 2020 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst endocrinologie en de dienst fysische geneeskunde en revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700649.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app

