



PATIËNTENINFORMATIE

REVALIDATIE

OBESITAS REVALIDATIEPRO- GRAMMA



rz **ti**enen

regionaal ziekenhuis
heilig hart tienen vzw

WAT IS HET OBESITAS REVALIDATIEPROGRAMMA?

Het revalidatieprogramma obesitas omvat trainingen in groep om de levenskwaliteit van obesitaspatiënten te verbeteren.

De behandeling heeft niet alleen voldoende gewichtsverlies als doel: we werken aan het totaalplaatje en nemen alle risicofactoren en eventuele andere aandoeningen mee in rekening om jou op weg te zetten naar een duurzaam gezond gewicht.

HET DOEL VAN HET PROGRAMMA

Het voornaamste doel is om de deelnemers in een aangename sfeer weer meer in beweging te krijgen.

Daarbij ligt de nadruk op de haalbaarheid en de motivatie om te blijven bewegen.

De belangrijkste doelen die we tijdens het oefenprogramma willen bereiken zijn :

- gewichtsverlies
- optimalisatie conditie / fitheid
- verbetering levenskwaliteit

WAAROM BEWEGEN?

Regelmatig sporten of bewegen biedt zowel fysieke als mentale voordelen die een belangrijke rol kunnen spelen in je

algehele welzijn.

Bewegen is een uitstekende manier om calorieën te verbranden en vetverlies te bevorderen.

Fysieke Voordelen van Regelmatig Sporten

- Verbeterde hartgezondheid
- Versterking van botten en spieren
- Gewichtsbeheersing
- Verbetering van de slaap en gemoedstoestand
- Vermindering van stress en angst
- Verhoogd zelfvertrouwen en zelfbeeld

Het is belangrijk om te realiseren dat gewichtsverlies niet alleen afhangt van lichaamsbeweging.

Een gezond dieet en andere levensstijlfactoren spelen ook een cruciale rol.

HET PROGRAMMA

De kinesitherapeut stelt samen met jou een op maat gemaakt trainingsprogramma op.

Je kracht, mobiliteit en fysieke fitheid wordt gemeten aan de hand van verschillende testen.

Hierna stellen we een haalbaar oefenprogramma op.

We evalueren de zwaarte van de inspanning en bespreken je motivatie om te bewegen.

We plannen nadien 1 tot 2 keer per week jou training in onder begeleiding van je therapeut.

VOOR WIE?

Het revalidatieprogramma is toegankelijk voor mensen met overgewicht die meer willen bewegen met als doel om gewichtsverlies te stimuleren en hun algemene fitheid willen verbeteren.

Om deel te nemen heb je een medisch voorschrift nodig. Dat voorschrift kan je krijgen via onze revalidatie-artsen of endocrinologen/diabetologen. Zij volgen jouw programma en de evoluties ook nauwgezet verder op.

PRAKTISCHE AFSPRAKEN

Omdat je een medisch voorschrift nodig hebt, maak je eerst een afspraak met een revalidatie-arts en/of endocrinoloog/diabetoloog.

Dat kan via het secretariaat Medisch Centrum Tienen
op **(t) 016 80 95 82**

Zij zorgen nadien voor je eerste afspraak met ons revalidatie-team **(t) 016 80 34 42.**

Op bovenstaand nummer kan je ook terecht voor alle verder info.



Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztienen.be