

**Voor meer informatie:**

Verpleegkundig coördinator

Tel. 011 28 93 90 - GSM 0477 99 29 98

Revalidatie- en gezondheidscentrum (ReGo)

Tel. 011 30 78 42 - 011 30 96 57

**Jessa Ziekenhuis vzw**

Obesitascentrum  
Salvatorstraat 20  
3500 Hasselt

[www.jessazh.be/obesitascentrum](http://www.jessazh.be/obesitascentrum)  
[www.jessazh.be](http://www.jessazh.be)

# Niet-chirurgische behandeling van overgewicht en obesitas



# Inhoud

1. Wat is obesitas?	p. 2
1.1. Het bepalen van de 'Body Mass Index'	p. 2
1.2. Bijhorende gewichtscategorieën	p. 3
2. Oorzaken van obesitas	p. 4
3. Gevolgen van obesitas	p. 5
4. Het groepsprogramma "Gewicht verliezen en volhouden"	p. 6
4.1. Waarom volgen?	p. 6
4.2. Inhoud en doelstellingen van het groepsprogramma Groepsbijeenkomst onder begeleiding van de diëtiste en psycholoog	p. 6 p. 7
4.3. Praktische informatie	p. 9
5. Opvolging	p. 10
6. Individueel programma (3 maanden)	p. 11

# 1. Wat is obesitas?

De Wereldgezondheidsorganisatie omschrijft overgewicht en obesitas als een ziekte waarbij er een zodanige overmatige vetopstapeling in het lichaam bestaat dat dit aanleiding geeft tot gezondheidsrisico's. In beide gevallen betekent het dus dat men meer weegt dan 'normaal' voor zijn of haar lichaamslengte.

De termen 'obesitas' en 'overgewicht' worden vaak door elkaar gebruikt. Het onderscheid tussen overgewicht en obesitas is echter belangrijk, omdat het risico op gezondheidsproblemen toeneemt naarmate het gewicht stijgt. Om een onderscheid te kunnen maken tussen overgewicht en obesitas zal men de Body Mass Index (BMI) en de bijhorende gewichtscategorieën bepalen.

## 1.1. Het bepalen van de 'Body Mass Index'

De Body Mass Index wordt bepaald door het lichaamsgewicht (in kg) te delen door de lengte (in meter) in het kwadraat (zie voorbeeld). De uitkomst van deze formule laat ons toe te bepalen tot welke gewichtscategorie men behoort en welke de bijhorende gezondheidsrisico's zijn.

### Voorbeeld van berekening van de BMI

Een vrouw met een gewicht van 95 kg en een lengte van 164 cm heeft een BMI van 35,3 kg/m<sup>2</sup>.

$$\text{BMI} = \frac{95 \text{ kg}}{1,64 \text{ m} \times 1,64 \text{ m}} = 35,3 \text{ kg/m}^2$$

## 1.2. Bijhorende gewichtscategorieën

BMI < 20	kg/m <sup>2</sup>	= Ondergewicht
BMI 20 - 24.9	kg/m <sup>2</sup>	= Normaal
BMI 25 - 29.9	kg/m <sup>2</sup>	= Overgewicht
BMI 30 - 39.9	kg/m <sup>2</sup>	= Obesitas
BMI 40 - 49.9	kg/m <sup>2</sup>	= Morbide obesitas
BMI 50 - 59.9	kg/m <sup>2</sup>	= Super obesitas

In deze brochure zullen we verder enkel de term 'obesitas' gebruiken aangezien deze toestand de meeste gezondheidsrisico's met zich meebrengt.

## 2. Oorzaken van obesitas

Obesitas is een aandoening die door verschillende factoren veroorzaakt kan worden.

### Factoren

- Erfelijke factoren, zoals aanleg, kunnen een rol spelen bij gewichtproblemen.
- Maatschappelijke invloeden, met onder andere een zittende levensstijl en een druk sociaal leven ten koste van voldoende beweging en aandacht voor gezonde voeding, kunnen obesitas in de hand werken.
- Psychosociale factoren kunnen ook in belangrijke mate bijdragen tot gewichtsproblemen. Denken we hierbij aan het compenseren van negatieve gevoelens door te veel te gaan eten.
- Te weinig lichaamsbeweging kan een invloed hebben op het gewicht. Want als men een hogere calorie-inname heeft (door de voeding) dan een calorie-verbruik (door lichaamsbeweging) zal het lichaam deze extra calorieën opslaan onder de vorm van vet en komt men bij in gewicht.
- Hormonale factoren, zoals bepaalde schildklier-aandoeningen, suikerziekte, kunnen een invloed hebben op het gewicht. Vandaar dat er ook een consult bij de endocrinoloog aangeboden wordt bij inschrijving in het programma.

### 3. Gevolgen van obesitas

Obesitas is een ernstige aandoening die de gezondheid op verschillende vlakken bedreigt.

#### **Mogelijke gezondheidsrisico's van obesitas**

- Diabetes mellitus type 2 of suikerziekte.
- Lipidenstoornissen, zoals een te hoog cholesterolgehalte.
- Cardiovasculaire aandoeningen, zoals hartfalen, hartinfarct, hypertensie of een te hoge bloeddruk, spataders, CVA of hersenbloedingen.
- Ademhalingsstoornissen, zoals kortademigheid en slaapapneu.
- Mechanische verwickelingen, zoals gewrichtsklachten, artrose en hernia's.
- Mogelijke vruchtbaarheidsproblemen en zwangerschapsverwickelingen.
- Psychosociale problemen, zoals depressieve gevoelens, minderwaardigheidsgevoelens, laag zelfbeeld en/of relationele problemen.

## **4. Het groepsprogramma “Gewicht verliezen en volhouden”**

### **4.1. Waarom volgen?**

Omdat obesitas steeds vaker voorkomt en ernstige gezondheidsrisico's met zich kan meebrengen, hebben we in het Jessa Ziekenhuis de handen in elkaar geslagen om obesitas en de problemen die hiermee gepaard gaan op een verantwoorde en professionele wijze aan te pakken.

Dit groepsprogramma vertrekt van het uitgangspunt dat een verkeerd voedingspatroon samen met onvoldoende fysieke beweging in sterke mate bijdragen tot het ontstaan van obesitas. In essentie wilt men met het groepsprogramma duurzame veranderingen teweeg brengen in zowel het eet - en leefpatroon als in de bewegingsactiviteiten.

Rond deze drie pijlers zal er dan ook multidisciplinair gewerkt worden. Enkel zo kan men op een duurzame wijze een gezond gewicht nastreven.

### **4.2 Inhoud en doelstellingen van het groepsprogramma**

In elke bijeenkomst wordt een bepaald onderwerp in verband met eet- en leefgewoonten in een ruimer theoretisch kader gezet om een beter inzicht te krijgen in het eigen gedrag. Steeds wordt dan ook de link gelegd met eigen ervaringen. Het groeps karakter is hierbij zeer belangrijk; elkaar zowel steunen als aanmoedigen en het uitwisselen van ervaringen werkt erg motiverend.

## Groepsbijeenkomst onder begeleiding van de diëtiste en psycholoog

Begeleiding van de diëtiste houdt in:

- Kennis opdoen omtrent gezonde en evenwichtige voeding
- Inzicht verwerven in het eigen voedingspatroon
- Productinformatie, recepten en voedingstips
- Bepalen van het lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling





Begeleiding van de **psycholoog** houdt in:

- Bewustwording van huidige leefstijl en risico's hiervan
- Praktische, bruikbare tips en vaardigheden rond uitlokkende eetsituaties
- Opnemen en bekrachtigen/belonen van nieuw gedrag dat leidt tot een meer gezonde leefstijl
- Alternatieven zoeken op het wegeten van spanningen
- ...

### **Fysieke training onder begeleiding van de kinesist**

Aangeraden wordt om tot drie maal per week fysieke training te volgen in het Revalidatie- en Gezondheidscentrum van het Jessa Ziekenhuis. Dit centrum beschikt over de nodige apparatuur (loopbanden, fietsen, steppers, roeitoestellen,...) om hieraan tegemoet te komen. Vooral eer men kan starten met de fysieke training is het van belang dat iedere deelnemer onderzocht wordt door de cardioloog-revalidatiearts om de (hart)conditie na te gaan. Dit gebeurt aan de hand van een fietsproef (ergospirometrie). Op basis hiervan wordt er dan een individueel trainingsschema opgesteld zodat de training in de meest veilige omstandigheden kan gebeuren.

### **Doel van deze trainingen:**

- Lichaamsbeweging zorgt voor een verbranding van calorieën en leidt dus tot gewichtsverlies.
- Fysieke activiteiten zorgen voor een daling van de cholesterol en de bloeddruk, met een gunstig resultaat op hart en bloedvaten.
- Lichaamsbeweging draagt bij tot de aanmaak en versteviging van de spieren.
- Door fysieke training wordt het metabolisme of de stofwisseling als het ware geactiveerd.
- Doordat steeds meer fysieke inspanningen mogelijk worden, komt dit het zelfvertrouwen ten goede.

- Regelmatige lichaamsbeweging zal de suikercontrole bij diabetespatiënten aanzienlijk verbeteren. Vaak kunnen zij dankzij regelmatige beweging hun medicatie en/of insuline-injecties verminderen. Lichaamsbeweging kan er soms toe leiden dat mensen met diabetes het moment waarop ze moeten starten met insuline nog jaren kunnen uitstellen.

### **4.3 Praktische informatie**

De duur van het volledige groepsprogramma bedraagt zes maanden.

- De groepssamenkomsten onder begeleiding van de diëtiste en de psycholoog omvatten in totaal 15 sessies van telkens twee uur.
- De fysieke training onder begeleiding van de kinesist bedraagt drie maal per week training en dit gedurende de eerste drie maanden van het groepsprogramma.

Op regelmatige basis worden nieuwe groepen samengesteld voor het groepsprogramma. Er wordt telkens de mogelijkheid geboden om te starten in het dagprogramma of het avondprogramma.

Heeft u interesse in het programma? Dan kan u iedere dinsdagvoormiddag om 10u00 in het Revalidatie- en Gezondheidscentrum (ReGo) terecht voor een vrijblijvende infosessie.





## 5. Opvolging

Doordat er gewerkt wordt aan een duurzame verandering in zowel het eet - en leefpatroon als in de bewegingsactiviteiten, biedt het programma in haar geheel (groepssamenkomsten en fysieke training) een beduidende meerwaarde ten aanzien van initiatieven die zich eerder richten op een eenzijdige wijze om te vermageren.

Bovendien wordt na afloop van het groepsprogramma (na zes maanden) de mogelijkheid geboden om blijvend te werken aan de eet - en leefgewoonten en aan de fysieke activiteit. Zo worden op regelmatige basis 'terugkomdagen' georganiseerd om de motivatie voor een blijvende levensstijlverandering levendig te houden.

Daarnaast bestaat er ook de mogelijkheid om fysiek te blijven trainen onder professionele begeleiding binnen het Revalidatie- en Gezondheidscentrum van het Jessa Ziekenhuis.




## **6. Individueel programma (3 maanden)**

Voor de personen die niet kunnen deelnemen aan het groepsprogramma, bestaat de mogelijkheid om individueel begeleid te worden.

Dit (korte) programma bestaat uit :

- 3 maanden fysieke training (3 x per week),
- 3 controles bij de diëtiste (1 x per maand) of meerdere op aanvraag.

Bij de start van het programma wordt eveneens een bloedafname, fietsproef, psychologische screening en endocrinologisch advies gepland.



**Enkel door de combinatie van gezonde voeding,  
regelmatig bewegen en leefstijlverandering kan  
men komen tot een blijvend gezond gewicht.**