



# Therapeutische groepsessies – obesitaskliniek –

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
DEELNEMEN	4
DE GROEPSSESSIES	4
Praktisch	
Thema's	
Aanpak	
HUISARTS	8
PRIJS	8
HET TEAM	9
CONTACT	10

Overgewicht en obesitas komen steeds vaker voor en brengen heel wat gezondheidsproblemen met zich mee.

Bijna 1 op de 2 Belgen kampt met overgewicht, 15% lijdt aan obesitas. U staat dus niet alleen met uw gewichtsprobleem.

In de obesitaskliniek van UZ Leuven helpen we u om op een medisch verantwoorde wijze aan uw gewicht én gezondheid te werken.

U wordt begeleid door ons team van zorgverleners, elk met zijn eigen expertise. Zo kijken we vanuit alle mogelijke invalshoeken naar uw probleem.

Wij streven naar een duurzaam gewichtsverlies om een positieve impact te hebben op uw gezondheid. Sommige mensen bereiken makkelijker hun doel door de steun van mensen met hetzelfde doel.

Om die reden werken we in de obesitaskliniek met een groepsprogramma.

## DEELNEMEN

Om deel nemen aan dat groepsprogramma, volgt u deze procedure:

- X U maakt een afspraak voor **een intake-consultatie** op de multidisciplinaire raadpleging via de website: [www.uzleuven.be/obesitaskliniek/afspraken](http://www.uzleuven.be/obesitaskliniek/afspraken). Lukt het niet, dan kunt u contact opnemen via tel. 016 34 69 94. U hebt een consultatie bij een arts, een diëtist en een psycholoog.
- X Na die multidisciplinaire raadpleging wordt uw dossier **in team** besproken.
- X Als u in aanmerking komt om deel te nemen aan het groepsprogramma, wordt u **gecontacteerd**.

## DE GROEPSSESSIES

### PRAKTISCH

- Het groepsprogramma bestaat uit 11 sessies die elk 3 uur duren.
- De sessies zijn verspreid over een periode van een zestal maanden.
- Elke sessie wordt begeleid door een diëtist en een psycholoog.
- De eerste weken vinden de sessies wekelijks plaats, daarna vermindert de frequentie.
- Daaropvolgend is er een periode van 6 maanden bewegingsrevalidatie.

## THEMA'S

Deze thema's komen aan bod tijdens de sessies:

- ✓ motivatie om je eetstijl aan te passen
- ✓ inzicht in gezonde voeding
- ✓ verpakkingen interpreteren
- ✓ omgaan met prikkels
- ✓ tips om duurzaam te vermageren en vol te houden
- ✓ technieken om gewoontes te veranderen
- ✓ kooksessies
- ✓ mindful eating: leren genieten van gezonde voeding

## AANPAK

De **psychologen** werken rond **gedragsverandering**. Doel is:

- X zicht krijgen op uw motivatie en proberen die nog te verhogen en optimaal te houden
- X inzicht krijgen in uw eigen eetpatronen door middel van zelf-monitoring
- X opstellen van een gepersonaliseerd verander-plan gericht op de gewoonten die u zelf wilt veranderen
- X veranderen van uw ongezond eetpatroon door middel van
  - **stimuluscontrole**: aanpassen van leefomgeving
  - **mindful eten**: bewuster omgaan met voeding en eetprikkel
  - **implementatie intenties**: vooraf plannen van gedragssequenties

- X zicht krijgen op psychologische factoren die uw verander-plan kunnen saboteren
  - assertiviteit verhogen
  - omgaan met moeilijke situaties zoals feestjes en restaurantbezoek
  - zelf- en lichaamsbeeld verbeteren
- X hervallen in oude gewoonten voorkomen op korte en lange termijn.

Samen met onze **diëtisten** gaat u op weg naar een gezond voedingspatroon. We baseren ons op het principe van **voedingszelfzorg** waarbij u zelfstandig de juiste keuzes van voedingsmiddelen kunt maken.



Na het opstellen van het medisch risicoprofiel zal er ook een **voedingsplan** op maat opgesteld worden. Met dat voedingsplan kunt u op een realistische manier gewicht verliezen.

Tijdens de groepslessen werken de diëtisten eerst aan de ontwikkeling van **kennis**. Ze gaan dieper in op vragen zoals:

- welke rol speelt voeding bij overgewicht?
- uit welke voedingsstoffen bestaat onze voeding?
- welke impact hebben voedingsstoffen op het lichaam?
- wat betekenen 500 kilocalorieën in een dagmenu?
- hoe interpreteer ik het etiket op voedingsmiddelen en hoe helpt dat mij in het maken van een gezondere keuze?

Aansluitend zetten ze die thema's om in **praktische vaardigheden** die u dagelijks kunt toepassen.



## HUISARTS

Omdat uw huisarts belangrijk is in de opvolging van uw medische situatie, brengen wij hem op de hoogte van uw deelname aan het groepsprogramma. We vragen uw huisarts om u mee op te volgen en te motiveren tijdens het proces van vermageren.

## PRIJS

U betaalt 45 euro\* per sessie. Daarvoor krijgt u gedurende 3 uur begeleiding van een diëtist en een psycholoog.

Vanuit de verplichte verzekering komt het ziekenfonds niet tegemoet in de kosten van die groepssessies. Wel geven sommige ziekenfondsen een financiële bijdrage vanuit de aanvullende verzekering. Die tegemoetkoming verschilt van ziekenfonds tot ziekenfonds. U informeert best bij uw ziekenfonds of een financiële tegemoetkoming is voorzien.

Wat de multidisciplinaire intake-consultatie betreft: het ziekenfonds komt tussen in de kosten van de consultatie bij de arts, maar niet in de consultatie bij de psycholoog en diëtist. Sommige ziekenfondsen geven een financiële tussenkomst vanuit de aanvullende verzekering.

\* onderhevig aan indexering



# HET TEAM

## ARTSEN

- prof. dr. Bart Van der Schueren
- prof. dr. Ann Mertens
- dr. Katrien Laga
- dr. Deborah Masfrancx

## DIËTISTEN

- Laura Celis
- Mieke Beckers
- Katia Van Hove
- Isabeau Geens

## PSYCHOLOGEN

- Amber Van den Eynde
- Wout Van der Borgh
- Karen Brenninkmeijer

## COMPETENTIECENTRUM KLINISCHE VOEDING

- Ann Meulemans
- prof. dr. ir. Christophe Matthys

## KINESIST

- Lode Claes

## CONTACT

Voor bijkomende informatie kunt u terecht bij

### **Coördinator Obesitaskliniek**

Ann Desmet

(van maandag tot en met donderdag van 8.30 uur tot 17 uur)

tel.: 016 34 47 12

e-mail: [obesitaskliniek@uzleuven.be](mailto:obesitaskliniek@uzleuven.be)

Een afspraak maken voor een **intake-consultatie** op de multidisciplinaire raadpleging doet u via de website:

[www.uzleuven.be/obesitaskliniek/afspraken](http://www.uzleuven.be/obesitaskliniek/afspraken). Lukt het niet, dan kunt u contact opnemen via tel. 016 34 69 94.



© maart 2018 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 in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700592](http://www.uzleuven.be/brochure/700592).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw  
medisch dossier via  
[www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be) of

