

ObeCity

**Multidisciplinaire aanpak in het
obesitascentrum**

*Dichtbij
beter!*



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

WAT IS OBECITY?

ObeCity is het multidisciplinair behandeltraject van het Obesitascentrum HHLeuven.

Bij de aanpak van obesitas staan correcte voeding, voldoende beweging en positieve mindset centraal. Dieetbegeleiding, sporten in groep en/of opvolging door onze voedingspsycholoog: met een multidisciplinair behandelplan behaal je een optimaal en duurzaam resultaat met grote impact op je gezondheid.

Onderging je een maagverkleining, krijg je vermageringsmedicatie of heb je nood aan begeleiding? Het ObeCity behandeltraject kan worden gestart na verwijzing door een specialist (chirurg of endocrinoloog) van het obesitascentrum HHLeuven.

Je komt in aanmerking als je:

- 18 jaar of ouder bent en obesitas hebt (BMI > 30).
- gemotiveerd bent om je overgewicht (in groep) aan te pakken met aandacht voor een juist voedingspatroon en beweging.
- bereid bent tot de noodzakelijke voorafgaande onderzoeken (bv. een kinesithérapie-attest van een endocrinoloog of abdominaal chirurg, en een controle bij een cardioloog).

SPORTEN/GROEPSSESSIES

In de groepssessies van ObeCity word je begeleid door kinesitherapeuten waarbij je fysieke fitheid wordt verhoogd en waarbij je wordt ondersteund in het uitbouwen van een actievere levensstijl na het programma. De groepen zijn beperkt tot maximum een 6-tal sporters. Het bewegingstraject bestaat uit cardiotraining, krachttraining en specifieke oefeningen. De oefeningen worden op jouw maat afgestemd en geleidelijk aan opgebouwd. Je arts bespreekt met jou of er voorafgaand een cardiaal nazicht noodzakelijk is.

DIEETBEGELEIDING

Een gestructureerde voeding met voldoende aandacht voor portiegrootte, eiwitten, gezonde tussendoortjes en voldoende water is essentieel. Een raadpleging bij onze diëtist leert je de laatste inzichten rondom gezond eten, en er wordt een plan opgemaakt.

PSYCHOLOOG

Bij een maaltijd of tussendoortje komt vaak emotie en psychologie kijken. Soms meer dan je zelf zou beseffen. Een psycholoog gaat met jouw in gesprek en zoekt samen met jou naar eventueel onderliggend lijden. De psycholoog voorziet zo nodig handvaten om om te gaan met moeilijkheden als binge-eating, stress-eten, eten uit droefheid.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Consultaties

Je arts van het obesitascentrum (chirurg of endocrinoloog) maakt een individueel plan op voor de opstart van het bewegingstraject en het nazicht bij diëtist en/of psycholoog.

Plan je raadpleging bij onze artsen via mynexuzhealth of via de afspraken centrale 016/209.209

Bewegingstraject

Startmomenten:

- Na een maagverkleining: Je kan starten zes weken na de ingreep.
- Zonder maagverkleining: Je kan starten zodra je de nodige consultaties hebt afgerond.

Programma gedurende 4 maanden

- Twee sessies per week: Dinsdag en donderdag, telkens van 17.30 tot 19.00 uur of van 19:00 tot 20:30 uur.
- Oefenzaal dienst fysische geneeskunde, route 40
- Afspraak maken met de kinesisten kan je zelf ter plaatse (route 40) of telefonisch via 016/20 92 29:
Van 09:00 – 12:00 uur
en van 13:00 – 19:00 uur.
- Neem handdoek en drinkbus mee

KOSTPRIJS

De prijzen van het bewegingstraject, de diëtist en de psycholoog werden hierboven vermeld. Deze prijzen zijn gebaseerd op aansluiting bij een ziekenfonds. Let op: bij verhoogde tegemoetkoming zijn de tarieven lager dan vermeld.

- Sporten/groepssessie: +/- 9 euro per sessie
- Diëtist: 80 euro (60min) – 40 euro (30min) – 20 euro (video)
- Psycholoog:
 - 92,45 euro intake/lange consultatie (60min)
 - 51,36 euro opvolging/korte consultatie (30min).
- Consultatie chirurg/endocrinoloog: 12 euro
- Consultatie cardioloog: 12 tot 17 euro. Voor aanvullende onderzoeken kan daar 2 tot 17 euro bij komen.

Een deel van de kosten wordt vergoed door je ziekenfonds/mutualiteit. Informeer bij je mutualiteit naar de specifieke voorwaarden en terugbetalingen. Zo vergoeden sommige ziekenfondsen een deel van de consultatie bij de diëtist.

CONTACT

- Website: hhleuven.be/obesitascentrum
- E-mail: obesitascentrum@hhleuven.be
- Telefoon secretariaat abdominale heelkunde: 016/20 99 07.
- Telefoon dienst kinesitherapie: 016/

Deze publicatie is een uitgave van de dienst(en) Algemene en abdominale chirurgie, Endocrinologie - Diabetesteam, in samenwerking met de dienst Communicatie van het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

- Versienummer: HHL-00192-NL
- Datum van laatste aanpassing: 09-08-2026
- Auteur: Sander Ovaere
- Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via communicatie@hhleuven.be.

Aarzel niet er ons op te wijzen indien er belangrijke tekortkomingen zijn in deze informatiebrochure of indien er onduidelijke paragrafen zijn.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 105 - 3000 Leuven
www.hhleuven.be