

Behandeling van obesitas

Obesitascentrum

*Dichtbij
beter!*



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

OBESITASCENTRUM HHLEUVEN

Je arts adviseert je om je obesitas aan te pakken, maar wat is obesitas precies en hoe gaan we aan de slag? Kom meer te weten in deze brochure.

Wat is obesitas?

Obesitas is een chronische ziekte. Je arts zal je body mass index (BMI) berekenen. Als deze boven de 30 kg/m² ligt, spreken we van obesitas. Ook je buikomtrek en vetverdeling geven belangrijke informatie.

De oorzaak van obesitas kent meerdere factoren en is meer dan alleen “te veel eten”. Sommige mensen hebben een erfelijke aanleg waardoor zij sneller aankomen. Makkelijk beschikbaar eten en weinig beweging in het dagelijks leven spelen een belangrijke rol. De omgeving, zoals werk, gezin en sociale gewoonten, heeft veel invloed op eten en beweeggedrag. Ook stress, slecht slapen en emotioneel eten spelen een rol. Hormonale veranderingen, medicatie en bepaalde ziekten kunnen gewichtstoename veroorzaken.

Impact van obesitas

Obesitas vergroot de kans op diabetes type 2, hart- en vaatziekten en gewrichtsklachten. Het verhoogt ook de kans op aandoeningen zoals leververvetting en slaapapnoe. Daarnaast kan obesitas invloed hebben op de mentale gezondheid en het dagelijks functioneren.

LEVENSTIJL STAAT CENTRAAL

De aanpak van obesitas kenmerkt zich in de eerste plaats door een aanpassing van de levensstijl. Aandacht voor gezonde voeding, voldoende beweging en een positieve mindset is essentieel. Ook als je in aanmerking komt voor medicatie of een operatie, blijft de nadruk hierop liggen. De diëtist, kinesist of sportcoach en/of psycholoog spelen hierbij een belangrijke rol.

Voeding

Werken aan een gestructureerd eetpatroon met gezonde voeding en voldoende waterinname is essentieel. De voedingsdriehoek vormt de basis. Een diëtist analyseert jouw eetgewoonten en werkt samen met jou aan een correct en evenwichtig voedingspatroon.

Beweging

Een actieve levensstijl met dagelijks wandelen wordt aangeraden (7.000 stappen per dag). Daarnaast wordt aangeraden om driemaal per week gedurende een half uur een inspanning van verhoogde intensiteit te leveren. Een sportcoach of kinesist kan hierbij een persoonlijk programma uitwerken.

Psychologie en mindset

De psycholoog van het obesitascentrum kijkt samen met jou naar jouw eetgewoonten, emoties en patronen die

gewichtstoename in stand houden. Er is ondersteuning bij emotioneel eten, stress en het omgaan met verleidingen. Daarnaast is er hulp bij het versterken van motivatie en zelfvertrouwen. Er wordt gewerkt aan haalbare doelen en het volhouden van gezonde veranderingen.

LEVENSTIJL, OBE CITY, MEDICATIE OF OPERATIE?

In ons obesitascentrum kunnen verschillende trajecten worden opgestart, in functie van jouw profiel.

ObeCity-bewegingstraject

In de groepssessies van ObeCity word je begeleid door kinesisten. Hierbij wordt je fysieke fitheid verhoogd en word je ondersteund in het uitbouwen van een actievere levensstijl.

Het bewegingstraject bestaat uit cardiotraining, krachttraining en specifieke oefeningen. De oefeningen worden op jouw maat afgestemd en geleidelijk opgebouwd. Vraag zeker naar de brochure van ObeCity.

Medicatie

Er bestaan verschillende soorten medicatie die kunnen helpen bij de behandeling van obesitas. Deze geneesmiddelen werken elk op een andere manier, bijvoorbeeld door het hongergevoel te verminderen of sneller



een verzadigd gevoel te geven. Ze zijn beschikbaar in verschillende vormen, zoals pillen of injecties.

Maagverkleining

Vanaf een BMI van 40 kg/m², of van 35 kg/m² in combinatie met bepaalde ziekten (zoals diabetes type 2, slaapapnoe of onbehandelbare hypertensie), kan een maagverkleining de meest aangewezen behandeling zijn. Het is een duurzame en veilige oplossing.

Een operatie is vaak een grote stap. Patiënten worden dan ook intensief en van dichtbij opgevolgd door het hele team, zowel voor, tijdens als na de operatie.

OVER HET OBESITASCENTRUM

In het obesitascentrum werkt een team van artsen, diëtisten, psychologen, kinesisten en verpleegkundigen samen om het effect van jouw overgewicht in beeld te brengen. Samen met jou wordt een persoonlijk behandelplan uitgewerkt.

We staan daarbij dicht bij jou als patiënt: we luisteren naar jouw verhaal en houden rekening met jouw situatie en verwachtingen. Elk traject is anders en vraagt een aanpak op maat. Soms volstaan levensstijlaanpassingen en begeleiding, in andere gevallen

kunnen, naast deze belangrijke aanpassingen, medicatie of een operatie de meest aangewezen en effectieve oplossing zijn. "Dichtbij beter", dat betekent dat we samen stap voor stap bekijken welke behandeling voor jou het best past.

Hoe maak ik een afspraak?

Een eerste afspraak vindt plaats bij een endocrinoloog of een chirurg van het obesitascentrum. De arts-specialist voert de screening/intake uit. De verschillende behandelingen van obesitas worden besproken. Tijdens dit kennismakingsgesprek wordt gekeken naar een behandeling op maat en er wordt een concrete planning opgemaakt.

Vanaf hier worden doorverwijzingen naar diëtist, psycholoog, ObeCity of extern bewegingsprogramma voorzien, alsook de noodzakelijke raadplegingen bij andere specialisten zoals bijvoorbeeld de pneumoloog of gastro-enteroloog.

Plan je raadpleging via MyNexuz of via

- raadpleging Abdominale heelkunde: 016 20 99 07
- raadpleging Endocrinologie via afsprakencentrale: 016 20 92 09

Je kan ons ook contacteren via mail:

obesitascentrum@hhleuven.be

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