

Obesitas revalidatie



Voor wie?

Patiënten met een **BMI = of > 30 kg/m²** (Body Mass Index = gewicht in kg/lengte in m²) die gemotiveerd zijn om zich voor dit programma gedurende **vier maanden** te **engageren**.

Waarom bewegen?

Beweging stimuleert de vetverbranding en vetafbraak, vermindert de eetlust na training en verhoogt de insulinegevoeligheid (wat belangrijk is voor het behouden van een normale bloedsuikerspiegel). Ook stress, depressie en angst nemen af wanneer je voldoende beweegt.

Trainingsprogramma

Het programma omvat 45 beuren (vier maanden) in groep. Gedurende de eerste twee maanden wordt er driemaal per week geoefend, nadien tweemaal per week. Elke patiënt krijgt een individueel revalidatieprogramma aangeboden dat bestaat uit:

- Aerobe lichaamsbeweging
- Spierversterkende oefeningen
- Groepstrainingen core stability



Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 •
www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •

Waar en wanneer?

In de revalidatiezaal van het Jan Yperman ziekenhuis, **route 58**.

Telefonisch een afspraak maken (**057 35 73 86**) met duidelijke vermelding van 'obesitas revalidatie'

Maandag	Dinsdag	Donderdag
17u30-18u30	17u30 – 18u30	17u30-18u30
	(eerste 2 maanden)	

Resultaten

Door het stipt volgen van dit programma (= extra te bewegen),

- vermindert het lichaamsgewicht, het vetpercentage, de taille omtrek en de BMI (Body Massa Index).
- verlaagt de bloeddruk.
- verhoogt de insulinegevoeligheid.
- neemt het risico op hart- en vaatziekten af.

Financiële bijdrage

- Waarborg €100 (terug te vorderen na het doorlopen programma bij **>80% aanwezigheid**)
- De behandeling wordt terugbetaald door de mutualiteit. Je betaalt nog enkel het remgeld.

Ons team:

Artsen: dr. Moyaert – dr. B. Deconinck/dr. A.Nollet – dr. L. Dedrye/dr. J.Fierens

Kinesitherapeuten: Noor - Wim – Amber

Diëtisten: Sophie Delputte