

Het is een bekend gegeven dat overgewicht en gebrek aan lichamelijke inspanning een steeds groter gezondheidsrisico vormt in onze samenleving.

Pogingen om hierin verandering aan te brengen stranden vaak in goede bedoelingen of worden niet volgehouden. De gezondheidswerkers in het Gezondheidscentrum De Sluiswachter en Huisartsenpraktijk Bovensmilde hebben de handen ineen geslagen en voor de inwoners van Smilde en Bovensmilde een leefstijlprogramma ontwikkeld. Dit programma is voor al diegenen die iets aan hun gewicht en alle bijbehorende gezondheidsrisico's willen doen.

Leefstijlprogramma

Dit leefstijlprogramma is speciaal ontwikkeld voor mensen met overgewicht vanaf BMI 30. De BMI, oftewel de body mass index, is een index die de verhouding tussen lengte en gewicht bij een persoon weergeeft. De BMI wordt veel gebruikt om een indicatie te krijgen of er sprake is van overgewicht of ondergewicht. Gedurende het leefstijlprogramma wordt u begeleid naar een gezonder gewicht en een gezondere leefstijl door een team van zorgverleners bestaande uit de huisarts, diëtiste, praktijkondersteuner GGZ, de fysiotherapeuten en fitnessinstructeur.

Het programma richt zich vooral op mensen met een BMI van boven de 30 en/of een middelomtrek bij mannen van 102 cm of meer en bij vrouwen een middelomtrek van 88 cm of meer. Deze mensen hebben een zodanig ernstig overgewicht dat er een grote kans bestaat op het krijgen of hebben van gezondheidsproblemen zoals hoge bloeddruk, suikerziekte, te hoog cholesterolgehalte, gewrichtsklachten, lage rugpijn, jicht, kortademigheid en slaapstoornissen.

Wat kunt u verwachten?

Er wordt een individueel behandelplan opgesteld om de gestelde doelen na te streven waarbij het behandelteam u ondersteuning biedt bij gewichtsbeheersing op de langere termijn. Gedurende het gehele leefstijlprogramma gaat het erom dat het voor u steeds natuurlijker wordt om een gezonde leefstijl aan te nemen. Het programma is een hulpmiddel! U krijgt inzicht in het type eter dat u bent. U krijgt handvatten voor het omgaan met moeilijke en stressvolle situaties. Ook leert u haalbare doelen te stellen. U krijgt uitleg over gezonde voeding. Favoriete recepten en menu's worden vertaald naar een meer gezondere versie. Verder stellen de fysiotherapeut en de fitnessinstructeur samen met u een beweegplan op.

Resultaten

Na het programma heeft u inzicht in uw eetgedrag, kennis over gezonde voeding en beschikt u over een goed beweegplan. U weet hoe u haalbare doelen stelt voor uzelf én hoe u uw 'eetgewoonte' de baas blijft in moeilijke momenten.

Aanmelding:

Dit gaat via uw eigen **huisarts**; deze kan samen met u bespreken of het programma voor u geschikt is. Verder inventariseert uw arts alle van belang zijnde zaken voor deelname aan het programma en overlegt waar nodig met de andere disciplines.

Leefstijlprogramma:

Als de huisarts alles heeft geïnventariseerd en besproken, wordt u doorverwezen naar de **praktijkondersteuner GGZ**. De taak van de praktijkondersteuner bestaat uit het beoordelen van uw 'slagingskans'. Er worden vragenlijsten afgenomen en er wordt gekeken naar eventuele eerdere, niet gelukte pogingen. Vaak is het voldoende om een aantal zaken op een rijtje te zetten. Wat speelt er, welk gedrag wil en kan u veranderen en hoe voorkomt u een terugval. Soms is er meer nodig, een gezondere bevorderende cursus of een behandeling door een psycholoog. Dit kan een eerste stap op weg zijn naar een gezondere levensstijl.

De **fysiotherapeut** helpt u in samenwerking met de **fitnessinstructeur** op weg naar een actieve leefstijl. Het beweegprogramma duurt 12 weken waarbij van u verwacht wordt dat u 2 keer per week traint onder deskundige begeleiding. Er worden zowel kracht als conditietesten afgenomen. Deze testen worden na 6 en 12 weken herhaald om zo de kracht en conditietoename in kaart te brengen.

Leefstijlprogramma voor mensen met overgewicht

Tijdens het beweegprogramma werkt u ook thuis aan een opbouw van de conditie, waardoor er in totaal minimaal 3 keer in de week actief wordt bewogen. Hierdoor haalt u alles uit het programma en werkt u zo optimaal mogelijk aan het verbeteren van uw conditie, wat een actievere leefstijl bevordert.

Na deze 12 weken heeft u inzicht gekregen in het zelfstandig trainen en in uw trainingsopbouw, zodat u in staat bent dit zelfstandig te handhaven.

Na het beweegprogramma van 12 weken onderhoudt u zelf uw conditie door minimaal 3 keer in de week actief te bewegen. Er zal na elk half jaar zowel een evaluatiegesprek als een conditietest plaatsvinden.

De **diëtiste** geeft praktische adviezen aan u om een verandering in eet- en leefpatroon aan te brengen. Ook probeert zij samen met u inzicht te krijgen in het eetgedrag o.a. door het bijhouden van een eetdagboek en/of het invullen van een vragenlijst.

Op basis van het in kaart gebrachte eetgedrag stelt de diëtiste samen met u een persoonlijk behandelplan op. De diëtiste doet metingen in buikomvang, vetpercentage en spiermassa om zo de gewichtsvermindering in kaart te brengen.

De behandeling van de diëtiste is het eerste jaar intensief (gemiddeld 8-10 consulten). In het tweede jaar vinden er 6-10 consulten plaats. De begeleiding is intensiever bij veel problematiek. Na twee jaar is er in overleg met u 2-3 keer per jaar contact met name om terugval te voorkomen.

Kosten:

Informeer bij uw ziektekostenverzekeraar of bezoeken aan de fysiotherapeut en de diëtiste worden vergoed. Het bezoek aan de huisarts en de praktijkondersteuner valt altijd binnen de verzekering. Voor het fitnessprogramma tot slot wordt van u een eigen bijdrage verwacht.

Persoonlijke strategie voor leefstijlverandering



Smilde | Bovensmilde

- Huisartsenpraktijk Smilde
- Huisartsenpraktijk Bovensmilde
- Fysiotherapiepraktijk Betsema en Stroetinga
- Dietistenpraktijk Drenthe