

**Interne geneeskunde**

# **Programma voor mensen met (ernstig) overgewicht**



Het Antonius Ziekenhuis vormt samen met  
Thuiszorg Zuidwest Friesland de Antonius Zorggroep



Voor mensen met (ernstig) overgewicht (obesitas) is een speciaal programma ontwikkeld. In deze folder kunt u lezen wat dit programma inhoudt.

Bijna de helft van alle Nederlanders is te zwaar. Ernstig overgewicht komt steeds vaker voor en is een risico voor uw gezondheid.

Ziekelijk overgewicht, ook wel morbide obesitas genoemd, heeft veel verschillende kanten die allemaal aandacht krijgen in ons multidisciplinaire team. Het gaat niet alleen om voeding, maar ook om onderliggende problemen zoals suikerziekte (Diabetes Mellitus), verhoogd cholesterol, hart- en vaatziekten, psychische en sociale problemen, beweging en sport.

Ervaring leert dat het obesitasprogramma goed werkt. De meeste deelnemers doorlopen het programma met succes. De positieve resultaten zijn onder andere te danken aan de zogenaamde multidisciplinaire aanpak. Gedurende het hele programma wordt er door verschillende deskundigen (multidisciplinair) nauw samengewerkt, zodat alle onderdelen goed op elkaar zijn afgestemd. Uiteindelijk hangt het slagen van het programma natuurlijk af van uw eigen inzet en motivatie. Overgewicht kwijtraken is niet gemakkelijk, wij helpen u daar graag bij!

## **Welke deskundigen kunt u tegenkomen?**

### **Internist**

Als eerste hebt u een afspraak met de internist. Hij stelt vast of u medisch gezien in aanmerking komt voor het programma. Voor het bezoek aan de internist wordt uw bloed en urine onderzocht. Aan de hand van de uitslagen wordt duidelijk hoe uw schildklier, nieren, bijnieren werken, hoe het is gesteld met uw bloedsuiker en uw vetstofwisseling. De internist is medisch eindverantwoordelijk voor het programma. De internist stuurt u door naar de vasculair verpleegkundige.

### **Vasculair verpleegkundige (Hart- en vaatverpleegkundige)**

Van haar krijgt u uitgebreide informatie over het programma en zij bespreekt met u welke klachten u hebt als gevolg van uw overgewicht. De vasculair verpleegkundige is degene die het programma coördineert. Ook is zij tijdens het hele programma uw vaste contactpersoon. U komt regelmatig bij de vasculair verpleegkundige op het spreekuur. Als dat nodig is, kan zij voor u een afspraak maken bij de internist. De metingen die bij de start van het programma zijn gedaan, worden op verschillende momenten herhaald om zo uw vorderingen te kunnen beoordelen.

### **Diëtist**

De vasculair verpleegkundige stuurt u door naar de diëtist. Wij werken samen met diëtisten op verschillende locaties. U krijgt een verwijzing voor de diëtist en u maakt zelf een afspraak voor het spreekuur. De diëtist bespreekt met u op welke manier u gaat afvallen en hoe u dit doel kunt bereiken.

### **Medisch maatschappelijk werk**

U krijgt van de vasculair verpleegkundige een vragenlijst. Wij vragen u deze lijst thuis in te vullen en terug te sturen in de bijgevoegde envelop.

De medisch maatschappelijk werker belt u op om met u de lijst te bespreken. Als het nodig is, maakt zij met u een afspraak op de polikliniek. Eventueel kan de medisch maatschappelijk werker u doorsturen naar een klinisch psycholoog.

### **Diabetes consulent**

Wanneer u suikerziekte hebt en al bekend bent bij de diabetesconsulent, zult u tijdens het doorlopen van het programma contact hebben met haar over uw bloedsuikers.

### **Het programma**

In het begin wordt u intensief begeleid door de vasculair verpleegkundige, de diëtist en eventueel een medisch maatschappelijk werker/psycholoog. Daarna is het de bedoeling dat u zoveel mogelijk op eigen kracht verder gaat. In overleg met u kunt u verdere begeleiding krijgen van de vasculair verpleegkundige en/of de diëtist. U hebt na 6 maanden een vervolgspraak bij de internist.

## **Gewichtsverlies**

Het doel van het programma is dat u in het eerste jaar 10% van uw gewicht verliest! Als u bij de start van het programma bijvoorbeeld 120 kilo weegt, is het streven om 12 kilo te zijn afgevallen na een jaar. Daarna gaat het er vooral om dat u uw nieuwe gewicht vasthoudt en niet terugvalt in uw oude eet- en leefpatroon.

## **Modifast**

Een mogelijkheid is om het Modifast dieet te volgen. U gebruikt dan 2 à 3 maanden, drie keer per dag Modifast Intensive.

Modifast Intensive is verkrijgbaar in verschillende smaken, in de varianten milkshake, pudding en muesli.

Het afbouwen van Modifast duurt in ieder geval negen weken.

## **Gezond eetpatroon**

Het uiteindelijke doel van het programma is dat u een gezond voedings- en leefpatroon ontwikkelt. Als u uw streefgewicht hebt bereikt, is het de kunst om niet terug te vallen. Het is dus van belang dat u ook na het afronden van het programma verstandig eet en blijft bewegen!

## **Bewegen**

Uw beweegpatroon wordt besproken met de vasculair verpleegkundige. Samen wordt er gekeken wat voor u haalbare doelen zijn. Ook wordt u gewezen op speciale beweegprogramma's voor mensen met (ernstig) overgewicht. De vergoeding zal afhangen van uw ziektekosten verzekering.

## **Vasculair verpleegkundige als contactpersoon**

### **Telefonisch spreekuur**

Bij vragen of opmerkingen kunt u de vasculair verpleegkundige bereiken op:

Telefoonnummer: (0515) 48 85 91.

maandag	9:00 tot 16:00 uur
dinsdag	9:00 tot 12:00 uur
donderdag	9:00 tot 16:00 uur.

Als u geen gehoor krijgt, kunt u bellen met:

Secretariaat Interne geneeskunde.

Telefoonnummer: (0515) 48 89 84.

Werkdagen van 8:30 - 16:30 uur.



**Antonius Ziekenhuis  
Bolswarderbaan 1  
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4  
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17  
8531 EB Lemmer**

**Postadres  
Postbus 20.000  
8600 BA Sneek**

**Telefoon  
0515 - 48 88 88**

**[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)**

**15-03-2017**