

KOALA

Kies voor Overgewicht Aanpakken
en Levensstijl Activeren



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs

Inhoud

1. Wat is KOALA?	4
2. Wat is overgewicht? Wat is obesitas?.....	4
3. BMI en middelomtrek.....	5
4. Voorstelling van het team	6
5. Onze aanpak.....	6
6. Niet-heelkundig lifestyle traject	7
7. Heelkundig chirurgisch traject.....	9
8. Sleutel tot succes.....	10
9. Contactgegevens bij vragen.....	10
10. Persoonlijke notities.....	11

1. Wat is KOALA?

KOALA staat voor "Kies voor Overgewicht Aanpakken en Levensstijl Activeren".

Verschillende arts-specialisten en paramedische specialisten uit AZ Voorkepen en AZ Klina werken intensief samen. We willen mensen helpen om een gezond en duurzaam leven te leiden en om gemakkelijk vermijdbare welvaartziekten zo veel mogelijk te voorkomen en/of te verhelpen.

We streven ernaar om een begeleidingstraject aan te bieden op weg naar een gezond en evenwichtig leven, aangepast aan de individuele noden en wensen van de patiënt. Vele welvaartziekten zijn het gevolg van een verkeerd eet-, drink- en beweegpatroon en dit vaak met een achtergrond van genetische voorbeschiktheid.

We begeleiden jou met onze expertise in het bereiken van een gezond leef- en eetpatroon met bijkomend gewichtsverlies en andere gezondheidsvoordelen tot gevolg. We bieden verschillende types begeleidingstrajecten aan (heelkundig en niet-heelkundig traject), telkens met een multidisciplinaire professionele omkadering.

Surf naar www.azvoorkempen.be/koala-centrum-overgewicht voor meer informatie.

2. Wat is overgewicht? Wat is obesitas?



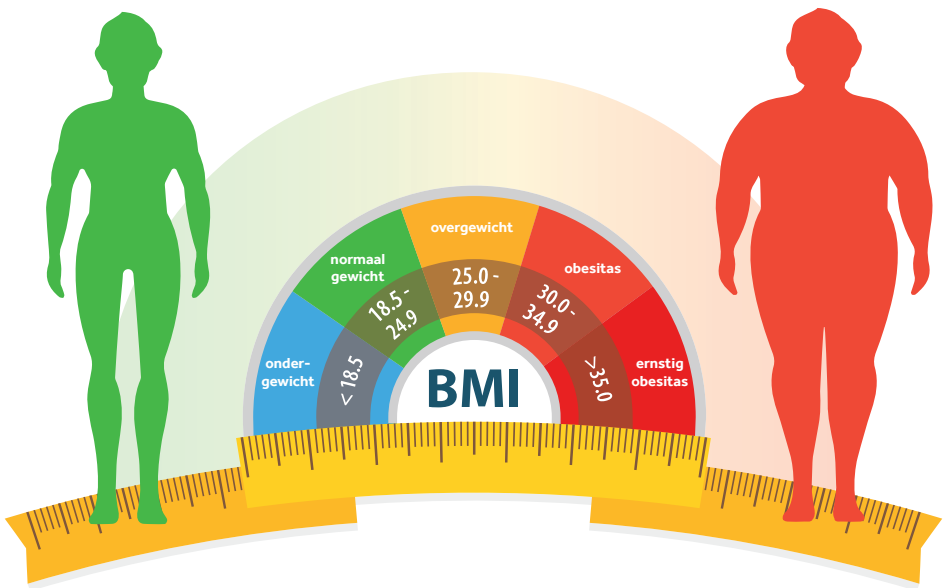
De termen overgewicht en obesitas worden vaak ten onrechte gebruikt als synoniemen. Het onderscheid tussen overgewicht en obesitas is belangrijk omdat het risico op gezondheidsproblemen toeneemt naarmate het gewicht stijgt.

Overgewicht ontstaat wanneer het lichaam gedurende lange tijd meer energie opneemt dan dat het verbruikt. De opgenomen energie stemt overeen met calorieën. Het teveel aan calorieën wordt opgeslagen als vet.

Obesitas is een ernstige vorm van overgewicht die kan leiden tot aandoeningen zoals hoge bloeddruk, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, artrose, ademhalingsproblemen, slaapstoornissen, psychische problemen, sommige kankers ...

3. BMI en middelomtrek

De **Body Mass Index of BMI** maakt het mogelijk om de mate van overgewicht te bepalen en wordt als volgt berekend: $\text{gewicht}/(\text{lengte in m})^2$.



Middelomtrek is een andere maat voor bepaling van overgewicht en obesitas. De normale middelomtrek is minder dan 80 cm voor een vrouw en minder dan 94 cm bij een man.

4. Voorstelling van het team

- Endocrinoloog dr. Sabien Driessens dr. Hadi Mazlom
- Chirurgen dr. Steven Reremoser dr. Guido Jutten
dr. Pieter Van Aelst
- Fysische geneesheren dr. Frank De Block dr. Bart Coopman
dr. Dieter Leijnen
- Psychiater dr. Dirk Peeters
- Gastro-enteroloog dr. Erika Van Den Bogaert dr. Laura Wuyts
- Diëtisten Liesbeth Van Reusel Eline Van Dooren
Sanne Wouters Valérie Huybrechts
Amber Hillen
- Kinesisten Arielle Ceulemans Pieter-Jan Viskens
- Psychologen Ricky Van Wassenhove Astrid Van Hoorinckx

5. Onze aanpak

Je kan bij KOALA terecht op eigen initiatief of via een doorverwijzing van je huisarts of arts-specialist. Het eerste contact bij KOALA gebeurt door een raadpleging bij de diëtiste en arts/chirurg. Hier geven we alle informatie mee over zowel het chirurgisch traject als het lifestyletraject, afhankelijk van jouw wensen als patiënt en de mogelijkheden.

Tijdens de **eerste kennismaking** neemt de diëtiste een uitgebreide anamnese af. We maken een dossier aan met alle nuttige en nodige medische aspecten uit de voorgeschiedenis. Aansluitend kom je bij de arts die informatie geeft over de mogelijke behandelopties en worden de nodige vooronderzoeken afgesproken. Nadat de vooronderzoeken zijn afgerond, wordt je dossier besproken door het multidisciplinair team. Vervolgens stellen zij de meest geschikte behandeling voor.

In een **tweede raadpleging** bespreken we dit voorstel met jou en maken we de nodige afspraken om de behandeling te kunnen starten. Uiteraard kan je zelf ook steeds terecht met je vragen. Wij informeren je huisarts of doorverwijzer over de behandeling die we voorstellen.

Na de **start van de behandeling** voorzien we regelmatig opvolging. Indien nodig sturen we het programma bij. De aangeboden programma's staan onder begeleiding van een medisch coördinator, chirurg, diëtiste, psycholoog en kinesist. We schenken speciaal aandacht aan de motivatie tot gewichtsverlies, het aanleren van gezonde eetgewoontes, fysieke training, beweging en blijvende gedragsverandering inzake voeding.

Doorheen de begeleiding in ons obesitascentrum blijft opvolging bij jouw huisarts belangrijk. Indien nodig zullen wij je doorverwijzen naar eerstelijnszorg- en hulpverleners zoals een Beweging Op Verwijzing-coach, psycholoog, tabakoloog ...

6. Niet-heelkundig lifestyle traject

Preventie is de beste aanpak bij obesitas. Er wordt in het programma gewerkt rond drie pijlers: voeding, beweging en psychologische begeleiding.



We streven ernaar de inzichten te verwerven om een gezond gewicht te verkrijgen en te behouden. Ons team realiseert dit samen met jou. Het doel van het programma is geen tijdelijk dieet, maar een langdurige gezonde levensstijl. Een eventuele aanvulling met een medicamenteuze behandeling kan voorgeschreven worden door de arts. Op het einde van het programma heb je de nodige tools in handen om je levenswijze blijvend te veranderen.

De **noodzakelijke vooronderzoeken** zijn:

- Laboratoriumanalyse.
- Onderzoek door fysieke geneesheer om na te gaan of je mag starten met kine/sporten in het ziekenhuis. Er wordt gezorgd voor een voorschrift.
- Onderzoek door cardioloog. Bij de fietsproef wordt onder andere bepaald welke hartslag bij jou voor vetverbranding zorgt.
- Screeningsgesprek bij de psycholoog.

Na de goedkeuring op het multidisciplinair overleg kan je starten met het lifestyle traject.

Kostprijs

De kostprijs van dit traject komt neer op 332,59 euro voor het volledige traject bij de diëtiste. De vooronderzoeken worden apart aangerekend.

Dit bedrag is exclusief de kinesitherapie in het ziekenhuis omdat:

- niet elke patiënt even lang blijft trainen.
- een kinesist binnen het RIZIV wordt terugbetaald. Informeer hiervoor bij je ziekenfonds.

Kine/sporten

De kine in het ziekenhuis gaat door op maandag van 17 tot 18 uur en op dinsdag en donderdag van 15.30 tot 16.30 uur.

Diëtiste

Het voedingsadvies binnen het lifestyle traject omvat vier individuele sessies en zes groepssessies.

Tijdens de individuele sessies wordt er gesleuteld aan een gepersonaliseerd dagschema. Deze sessies zijn steeds op donderdagvoormiddag of vrijdagnamiddag. De eerste afspraak duurt ongeveer een uur, de daaropvolgende controles 20 tot 30 minuten.

De groepssessies zijn opgebouwd uit een theoretisch en een praktisch gedeelte. Op een interactieve manier komen verschillende thema's aan bod. De groepssessies zijn op donderdagnamiddag van 14 tot 15 uur.

Kan je je niet vrijmaken op deze momenten, dan verwijzen we je door naar een diëtist, psycholoog en/of BOV-coach in de eerstelijnszorg. We helpen je graag zoeken naar de juiste zorgverleners.

7. Heelkundig chirurgisch traject

Voorwaarden

Aan de terugbetaling van bariatrische ingrepen zijn strikte voorwaarden verbonden. Je bent kandidaat voor een heelkundige behandeling van obesitas indien je BMI ≥ 40 kg/m² bedraagt.

Bij een BMI tussen 35 en 40 onderzoeken we of je naar aanleiding van je overgewicht bijkomende ziekten hebt zoals suikerziekte, therapieresistente hypertensie (hoge bloeddruk) of slaapapneu.

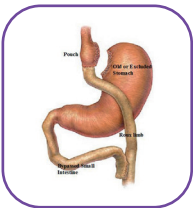
Soorten heelkundige ingrepen

Volgende ingrepen worden in ons ziekenhuis aangeboden en uitgevoerd na overleg met het team.



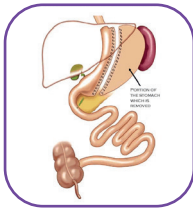
Gastric banding (maagband)

Via een kijkoperatie bevestigen we een siliconenbandje met aanpasbare ballon aan de bovenkant van de maag. Met deze kleinere maag kan je minder eten waardoor je gewicht daalt.



Gastric bypass

Via een kijkoperatie construeren we een kleine maag die we aansluiten op de dunne darm. Een deel van de dunne darm wordt overbrugd. De hoeveelheid voedsel die je kan eten is beperkt, de darmen nemen minder voeding op en je gewicht neemt af.



Sleeve resectie

Via een kijkoperatie verwijderen we het grote ronde gedeelte van de maag. Door de beperkte maaginhoud ga je minder eten waardoor je gewicht daalt.

Ook de patiënten die een chirurgische ingreep ondergaan, worden begeleid door de chirurg en diëtiste zowel voor als na de bariatrische ingreep.

8. Sleutel tot succes

Motivatie en inzet zijn twee belangrijke vereisten om het programma en de behandeling succesvol te doorlopen. Er wordt van jou verwacht dat je de afspraken aangaande behandelingstijdstippen en -frequentie naleeft om tot het gewenste resultaat te komen.

Ook na een behandeling in ons centrum stopt het niet: beide behandelingsgroepen moeten levenslang worden begeleid om een goed resultaat te kunnen behouden. Voor de nazorg is de huisarts een belangrijke schakel: opvolging van je gewicht, eventueel diabetes, bloeddruk ... en niet te vergeten de bijhorende medicijnen die moeten worden aangepast. Patiënten die werden geopereerd, worden gedurende het eerste jaar driemaandelijks opgevolgd in ons centrum. Het tweede jaar zesmaandelijks. De verdere opvolging nadien gebeurt in samenspraak met de huisarts.

Ons team wenst je alvast succes en een goede gezondheid toe.

9. Contactgegevens bij vragen

Een afspraak met KOALA kan je maken via:

- Tel. 03 380 20 30

Neem ook zeker een kijkje op de website www.azvoorkempen.be.

Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

