

Voor een multidisciplinaire en deskundige aanpak  
van jouw overgewicht

# Rupel Obesitas Centrum

[www.rupelobesitascentrum.be](http://www.rupelobesitascentrum.be)



Meer informatie vind je op  
[www.rupelobesitascentrum.be](http://www.rupelobesitascentrum.be)



# ROC: Rupel Obesitas Centrum

Obesitas is een van de sterkst groeiende epidemieën van de afgelopen jaren. Ruim de helft van de Belgische bevolking heeft te kampen met overgewicht... Er zijn meerdere factoren die overgewicht kunnen veroorzaken. De behandeling van obesitas vraagt dus een **multi-disciplinaire aanpak**. Laat dat nu net de aanpak zijn die wij hier binnen het ziekenhuis jou kunnen bieden met ons obesitascentrum.

Of je nu voor een chirurgische of niet-chirurgische behandeling kiest, wij zorgen voor een traject op maat, met zeer veel aandacht voor persoonlijke opvolging en nazorg.

## HEB JE EEN BMI VAN 26 OF MEER?

Laat je dan begeleiden in een multidisciplinair team, al dan niet met evolutie naar chirurgie.

bv.  
70kg : 1,65m x 1,65m  
BMI = 25,7

## Hoe bereken je je BMI?

Deel je gewicht (in kg)  
door je lengte (in meter)<sup>2</sup>

## Behandeltrajecten

### 1. vermagering via voeding en beweging

Onze diëtisten en kinesist werken met jou een op maat gemaakt programma uit dat haalbaar is en werkt.

### 2. vermagering via bariatrische heelkunde (vermageringsoperatie)

De arts zal je uitgebreid informeren over de mogelijkheden binnen dit de traject; voor- en nadelen, kostenplaatje,... Nadien word je stap voor stap door het hele team begeleid tot aan je ingreep.

**Welk traject je ook kiest: wij blijven jouw partner in je strijd tegen de kilo's zolang jij dat wil. Samen gaan we voor een positief verhaal en een blijvend resultaat!**



## Consultaties

### **Interesse?**

Neem contact op met ons centrum via [rupelobesitascentrum@azr.be](mailto:rupelobesitascentrum@azr.be) of met de chirurg via [info@rupelobesitascentrum.be](mailto:info@rupelobesitascentrum.be).

Je kan hen ook telefonisch bereiken via het telefoonnummer 03 880 90 11.

Zowel voor de chirurgische als niet-chirurgische patiënt zorgen wij voor een behandeling op maat met veel aandacht voor persoonlijke opvolging en nazorg.

# Ons multidisciplinair team: een goed geoliede machine!

## DE ROL VAN DE CHIRURG

De chirurg speelt een cruciale rol in je vermageringstraject. Hij informeert je over de mogelijkheden om te vermageren. Vóór de operatie zal de chirurg je medische geschiedenis zorgvuldig evalueren om te bepalen of de ingreep geschikt is voor jou en om potentiële risico's te beoordelen. Tijdens de operatie zorgt de chirurg voor de juiste procedures en garandeert hij jouw veiligheid.

Na de operatie zal de chirurg zorgen voor je postoperatieve zorg en opvolging. Hij zal de herstelperiode monitoren, mogelijke complicaties controleren en de nodige ondersteuning bieden om jouw herstel te bevorderen, samen met het multidisciplinair team.

## DE ROL VAN DE ENDOCRINOLOOG

De endocrinoloog is dé expert op het gebied van hormonen en stofwisseling. Tijdens het screeningsprogramma voor obesitas of bij de voorbereiding op een gewichtsverminderende operatie, nemen we standaard een grondig endocrinologisch onderzoek op in het proces.

De endocrinoloog onderzoekt grondig je hormoonbalans, waaronder een zorgvuldige controle van de schildklier en de bijnieren. Daarnaast beoordelen we ook je stofwisseling, waarbij we onder andere je cholesterolgehalte, suikerstofwisseling en bloeddruk zorgvuldig monitoren. We streven ernaar om mogelijke onderliggende gezondheidsproblemen die mogelijk ten grondslag liggen aan je gewichtsprobleem, op te sporen en effectief te behandelen.

Aan de hand van deze uitgebreide analyses bepalen we gezamenlijk of een gewichtsverminderende operatie de juiste keuze is voor jou, of dat een niet-chirurgische aanpak beter aansluit bij jouw behoeften.

Na de operatie zorgt de endocrinoloog voor de nodige opvolging, waarbij we je gewicht, stofwisseling en voedingsstatus nauwlettend in de gaten houden. We zijn alert op mogelijke complicaties die kunnen optreden als gevolg van de operatie, zoals het dumpingsyndroom, en bieden de benodigde behandelingen en ondersteuning.

## DE ROL VAN DE DIËTIST

### **Conservatief (niet-chirurgisch) traject**

Bij je eerste consult bekijken we jou medische voorgeschiedenis om een volledig beeld te krijgen van je leef- en eetgewoonten. Daarna volgt een lichaamsanalyse en een gedetailleerde bespreking van je eetpatroon. We bespreken mogelijke valkuilen en geven je alvast een basisdagschema mee om mee aan de slag te gaan. Om je verder te ondersteunen bij het maken van gezonde keuzes, krijg je ook een lijstje met aanbevolen voedingsmiddelen voor tussendoortjes, broodbeleg en vlees of vis bij je warme maaltijd. Tijdens dit eerste consult bespreken we ook je verwachtingen en stellen we haalbare doelen op.

Na ongeveer 3 weken plannen we een vervolgspraak in, waarbij we je voortgang evalueren. We bespreken wat goed werkt en wat mogelijk nog verbeterd kan worden, en uiteraard kijken we naar het resultaat op de weegschaal. Je dagschema wordt aangepast op basis van je bevindingen en om je te helpen je doelen te bereiken.

In de daaropvolgende consulten gaan we dieper in op productkeuze en het correct interpreteren van voedingsetiketten. We besteden ook aandacht aan menuplanning en hoe je je dieet kunt aanpassen bij feestjes of tijdens vakanties. Natuurlijk is er tijdens elk consult ruimte voor jouw persoonlijke ervaringen, opmerkingen en zorgen.

Bij elk consult wordt ook een lichaamsanalyse uitgevoerd met behulp van een speciale weegschaal. Naast je gewicht en BMI geeft deze weegschaal ook inzicht in je vet- en spiermassa, de mate van visceraal vet en je vochtbalans. Deze metingen helpen ons niet alleen te bepalen of je voldoende gewicht verliest, maar ook of dit op een gezonde manier gebeurt. De meting is snel, pijnloos en vereist geen specifieke handelingen van jouw kant. Je ontvangt telkens een afdruk van je resultaten voor je eigen referentie.

### **Chirurgisch traject**

Behandeling van ernstige obesitas vereist een aanpak die dieet, lichaamsbeweging en gedragsverandering omvat. In bepaalde gevallen kan bariatrische chirurgie een waardevolle aanvulling zijn op een zorgvuldig overwogen behandelingsstrategie.

Nadat jouw eerste consultatie bij de chirurg kom je op consultatie bij de diëtist voor een evaluatie van jouw eetgedrag. We bespreken mogelijke aanpassingen in eet- en levensstijl, aangepast aan jouw mogelijkheden en we bekijken welke mogelijkheden bestaan om meer aan lichaamsbeweging te doen.

Kom je in aanmerking voor een vermageringsoperatie en is de datum van de ingreep ingepland, dan plannen we een nieuw consult bij de diëtist, waar specifieke dieetmaatregelen worden besproken die gedurende 1-3 weken vóór de operatie moeten worden gevolgd.

Direct na de operatie ondersteunt de diëtist jou bij het maken van de juiste voedingskeuzes. De voedingsaanpassingen verlopen meestal in drie fasen, te beginnen met vloeibare voeding, gevolgd door zachte en gepureerde voeding en uiteindelijk de geleidelijke overgang naar gezonde, voedzame en caloriebeperkte voeding. De keuze van de juiste voedingsmiddelen is hierbij essentieel om voedingsproblemen en tekorten tijdig aan te pakken. Opvolgconsulten zijn daarom van groot belang.

Een vermageringsoperatie moet worden gezien als een hulpmiddel, als een van de vele stappen in de behandeling van obesitas. Langdurige aanpassingen in eet- en levensstijl zijn dan ook van essentieel belang. Postoperatieve opvolging door een diëtist is dan ook van groot belang voor een langdurig positief resultaat.

## DE ROL VAN DE PSYCHOLOOG

Kiezen voor een gezonde levensstijl is niet altijd eenvoudig... Verschillende factoren, zoals motivatie, stressniveau en stemming, spelen allemaal een rol bij hoe we ons leven leiden. Gezond eten en regelmatig sporten vergen inspanning en veerkracht.

Overgewicht kan leiden tot een lager zelfvertrouwen, een negatief lichaamsbeeld, frustraties of een neerslachtige stemming. Omgekeerd kunnen deze gevoelens er juist voor zorgen dat het moeilijker wordt om de nodige stappen te zetten.

Therapeutische sessies bij een psycholoog kunnen je helpen om je motivatie te versterken, je kennis om te zetten in praktische acties en struikelblokken te overwinnen. Daarnaast kunnen andere problemen of bronnen van stress aangepakt worden, samen met eventuele psychologische en emotionele klachten.

Tijdens het eerste gesprek bekijken we samen of het zinvol is om verdere sessies te plannen. Het volgen van een traject bij de psycholoog is nooit verplicht, maar wel een aanbod waar je vrijwillig voor kunt kiezen.

## DE ROL VAN DE BEWEGINGSCOACH

Ons bewegingsprogramma heeft als doel om op een gezonde en verantwoorde manier overgewicht aan te pakken, of je nu het conservatief dan wel het chirurgisch traject volgt.

Tijdens een eerste gesprek nemen we je medische achtergrond en mogelijkheden door. Op basis daarvan stellen we een individueel trainingsprogramma op, rekening houdend met je conditieniveau, leeftijd, medische geschiedenis, ... In combinatie met het voedingsadvies van de diëtist is regelmatige lichaamsbeweging immers essentieel om gewicht te verliezen en dit resultaat te behouden.

### **Factoren die gewichtsverlies beïnvloeden:**

Type training: een mix van cardiotraining en krachttraining resulteert in een hogere calorieverbranding en meer vetverlies dan bij alleen cardiotraining. Krachttraining verhoogt je spiermassa, wat op zijn beurt zorgt voor een hogere calorieverbranding.

Intensiteit: recente studies tonen aan dat training met een hogere intensiteit leidt tot een grotere vetverbranding. In ons programma verhogen we geleidelijk de trainingsintensiteit, onder andere door intervaltraining toe te voegen.

Frequentie: hoe vaker je traint, hoe sneller je resultaat zal zien. 4 sessies per week zijn effectiever dan 2. We adviseren om de trainingsfrequentie langzaam op te bouwen om blessures te voorkomen.

Duur: het volhouden van de training over een langere periode is essentieel om resultaten te behouden. Kies een activiteit die je na het programma wilt blijven doen. Een trainingspartner kan hierbij helpen.

### **Tips & tricks**

- richt je op je gezondheid; de rest volgt.
- stel realistische doelen en houd een langetermijnvisie vast.
- verhoog je activiteit thuis.
- vergelijk jezelf niet met anderen.

### **Praktisch**

We bieden maximaal 2 trainingssessies per week aan, variërend van 30 tot 60 minuten, afhankelijk van je niveau. Trainingssessies vinden plaats op dinsdag en donderdag vanaf 15:30 uur, met andere beschikbare tijden op individuele basis. De kosten zijn conform de RIZIV-tarieven en worden uitgevoerd door een geconventioneerde therapeut.



# Contactgegevens

## **CHIRURG**

**dr. Marc De Coninck**

AZ Rivierenland campus Rumst:  
03 880 90 11

Privé praktijk:

03 293 34 76

[info@rupelobesitascentrum.be](mailto:info@rupelobesitascentrum.be)

## **DE ENDOCRINOLOOG**

**dr. Annelies Van den Driessche**

**dr. Vera Eenkhoorn**

AZ Rivierenland campus Willebroek:  
03 890 18 81

**dr. Sabine Vermeersch**

consultatie Vilvoorde:

02 257 53 52

## **DIËTISTEN**

**Elke Meynaerts - Anne Michiels**

03 880 99 70

03 880 99 67

## **BEWEGINGSCOACH**

**Frank Danckaerts**

03 880 90 65 (vanaf 13:00u)

## **PSYCHOLOOG**

03 880 99 03





# AZ Rivierenland is als dynamisch ziekenhuis jouw partner in de zorg

Samen met ons netwerk van zorgverleners  
garanderen onze medewerkers kwaliteitsvolle  
en veilige zorg voor elke patiënt dicht bij huis.

# Wij wensen jou alvast veel succes toe!

## CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

algemeen: 03 880 90 11  
afspraken: 03 880 91 90

endoscopie: 03 880 91 84  
medische beeldvorming: 03 880 95 25

[rupelobesitascentrum@azr.be](mailto:rupelobesitascentrum@azr.be)  
[www.azrivierenland.be](http://www.azrivierenland.be)

**ref.: 50120761**

versie: 17/01/2024

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Marc De Coninck, algemeen chirurg

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

[www.azrivierenland.be](http://www.azrivierenland.be) | [info@azr.be](mailto:info@azr.be)

