

Wat is obesitas?

Obesitas is een chronische ziekte waarbij er een zodanige overmatige vetstapeling in het lichaam bestaat, dat dit aanleiding geeft tot gezondheidsrisico's. Er wordt van obesitas gesproken als er sprake is van ernstig overgewicht. Hiervan is sprake als het BMI (Body Mass Index) hoger is dan 30. Obesitas ontstaat als het lichaam meer voedingsstoffen binnenkrijgt dan nodig is voor de maximale energiebehoefte. De noodzakelijke hoeveelheid energie wordt uit de voedingsstoffen gehaald en verbrand. Het overschot slaat je lichaam op als reservevoorraad in de vorm van vet.

Kom nu in beweging

Een van de eerste consequenties van gewichtstoename is insulineresistentie, waarbij de normale werking van insuline is verstoord. Dit kan uiteindelijk leiden tot diabetes mellitus type II. Obesitas zorgt echter ook voor een groter risico op hart- en vaatziekte, maar ook artrose en ademhalingsproblemen kunnen optreden als gevolg van obesitas.

Advies

- Volg het beweegprogramma obesitas
- Beweeg (wandelen, fietsen of zwemmen)
- Eet gezond voor een verantwoord gewicht
- Houd uw conditie op peil, sport in gezelschap
- Zorg dat u altijd een koolhydraatrijke snack bij u heeft
- Luister naar de signalen van uw lichaam

Heeft u interesse en wilt u zich aanmelden of heeft u nog vragen, neem dan contact op met:

vita  **velden**

Rozenhof 16
5941 EX Velden
T 077 472 24 95
F 08 44 38 53 48
E info@vitavelden.nl
I www.vitavelden.nl

vita  **velden**



Beweegprogramma voor mensen met

obesitas

Meer controle met beweging

Heeft u moeite om te beginnen met bewegen? Heeft u moeite met afvallen? Weet u dat u meer controle over uw lichaam kunt krijgen als u meer beweegt? Bewegen is gezond en helpt klachten bij obesitas voorkomen. Bovendien vermindert het de kans op hart- en vaatziekten. Bewegen is belangrijk, houd uzelf gezond.

Elke dag verantwoord bewegen

Speciaal voor mensen met obesitas is er een beweegprogramma ontwikkeld. U doorloopt het beweegprogramma samen met een fysiotherapeut, die hier speciaal voor is opgeleid en daarmee deskundig is om u te begeleiden tijdens het programma.

Wat levert het beweegprogramma u op?

U krijgt meer inzicht in het belang van bewegen. U verbetert uw conditie. Kortom u leert op een verantwoorde manier bewegen.

Uw persoonlijke beweegprogramma

Het beweegprogramma heeft als doel u te leren om dagelijks te bewegen en vooral te blijven bewegen. Want bewegen is noodzakelijk voor het verbeteren van uw gezondheid.

Drie stappen naar gezond bewegen

Het beweegprogramma is aangepast aan uw persoonlijke situatie. Het programma duurt in totaal twaalf weken en bestaat uit drie stappen:

Stap 1: Eerste gesprek en testen

Stap 2: Beweegprogramma obesitas

Stap 3: Dagelijks bewegen

Stap 1: Eerste gesprek en testen

Wanneer u de eerste stap zet, ontvangt u thuis alle informatie en een vragenlijst. De ingevulde vragenlijst neemt u mee naar uw eerste gesprek. Nadat de fysiotherapeut de vragen en antwoorden met u heeft doorgenomen, worden de testonderdelen doorlopen. De testonderdelen zijn: een beweegervaringstest, een conditietest en fitheidstesten. Op basis van uw medische gegevens en de informatie uit de testen kan uw fysiotherapeut u adviseren deel te nemen aan het beweegprogramma, ergens anders te gaan trainen of u verwijzen naar uw huisarts of specialist.

Stap 2: Beweegprogramma obesitas

Na het eerste gesprek en testen kunt u eventueel instromen in het beweegprogramma. In twaalf weken doorloopt u een schema waarbij de belasting geleidelijk wordt opgebouwd. Het beweegprogramma obesitas is te verdelen in drie onderdelen:

Goed beginnen

U ontvangt informatie en voorlichting over het beweegprogramma. Het belangrijkste in het inleidende programma is dat u weer plezier krijgt in bewegen. Daar zorgt u samen met uw

fysiotherapeut voor. U leert ook herkennen wat normale verschijnselen zijn wanneer u bepaalde bewegingen maakt.

Uw persoonlijke programma

Na drie weken gaat u door met het verder opbouwen van uw beweegprogramma. Dit is afhankelijk van wat u aan het einde van het programma wilt bereiken.

Informatie en inspiratie: individueel en in de groep

Tijdens het programma vinden er op verschillende momenten individuele gesprekken plaats. Daarnaast woont u een aantal groepsbijeenkomsten bij. Tijdens de groepsbijeenkomsten wordt informatie gegeven over bewegen en gezondheid. Ook kunt u ervaringen uitwisselen over het beweegprogramma en kunt u elkaar steunen en motiveren.

Stap 3: Dagelijks bewegen

Tijdens het beweegprogramma obesitas heeft u geleerd om zelfstandig en gezond te bewegen. Na twaalf weken kijkt uw fysiotherapeut samen met u naar de resultaten hiervan. Hierbij komt ook een advies over een vervolgtraject aan de orde. Tevens wordt gekeken welke vormen van bewegen het beste bij u passen en wat voor u mogelijk is.

Sta stil bij bewegen