



## Wat is het kostenplaatje?

Deelname aan het programma kost € 450.00. Dit bedrag omvat - naast de verloning van kinesitherapeuten, diëtist(e) en psychologe tijdens de groepsessies - ook het gebruik van de individueel afgestelde fitnessstoestellen tijdens de trainingssessies.

De consultaties die deel uitmaken van de voorafgaande screeningsfase, worden afzonderlijk aangerekend. Tijdens het eerste informatiecontact geeft onze coördinator je graag bijkomende uitleg met betrekking tot kosten die aan het programma verbonden zijn .

Goed om weten is dat een aantal ziekenfondsen een deel van de bovengenoemde kosten terug betaalt, en dit voor deelnemers die het volledige programma succesvol doorlopen hebben. Het loont dus zeker de moeite om hiervoor contact te nemen met je ziekenfonds.

## Extra informatie?

**[www.olvz.be](http://www.olvz.be)**

Onze-Lieve-Vrouwziekenhuis / Campus Aalst  
Magnifit  
Moorselbaan 164  
9300 Aalst

### Contact

*Medisch coördinator:*

Dr. Inge Van Pottelbergh, Internist-Endocrinoloog

*Contactverantwoordelijke Obesitaskliniek:*

Cindy Van den Berghe

T. 053 72 46 93

Of via mail: [Magnifit@olvz-aalst.be](mailto:Magnifit@olvz-aalst.be)



## Magnifit-groepsprogramma

In groep  
opnieuw leren bewegen  
en gezonder leven

*Folder versie: 2.0*

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



## Voorwoord

Steeds meer mensen kampen met (licht) overgewicht. Dit heeft allerlei gevolgen op zowel lichamelijk (gezondheid), sociaal (bijvoorbeeld sociaal isolement) als emotioneel vlak (bijvoorbeeld negatief zelfbeeld).

Vaak probeert men overgewicht tegen te gaan door het volgen van een dieet. Meestal lukt het hiermee wel om op korte termijn af te vallen, maar volhouden op langere termijn is dikwijls moeilijker (het alom gekende jojo-effect). Reden hiervoor is dat men vaak de verkeerde diëten volgt, zoals crashdiëten of diëten die enkel rekening houden met voeding. Het aspect beweging en het streven gewoonte-verandering worden hierbij vaak over het hoofd gezien.

In onze obesitaskliniek proberen we overgewicht vanuit verschillende hoeken te bekijken en streven we vooral naar behandeling op maat. Daarom bieden wij, naast individuele begeleiding, ook de mogelijkheid tot begeleiding bij overgewicht in groep met het Magnifit-groepsprogramma.

Met dit programma werken we naar een betere gezondheid toe door inzicht te verschaffen in eetgedrag én door opnieuw te leren bewegen onder medische begeleiding.

De klemtoon ligt hierbij op het aanleren van een gezonde, actieve levensstijl met het streven naar behoud van een evenwichtig gewicht op langere termijn.



## Wie komt in aanmerking?

Enkel gemotiveerde personen met overgewicht - die bereid zijn om voldoende tijd uit te trekken voor het volledige programma - komen in aanmerking.

Ben je geïnteresseerd in een haalbare, gezonde gewichtsdaling én ben je gemotiveerd om te bewegen, dan kan je bij ons terecht!

**Bijkomende criteria voor deelname aan de Magnifit-groepsessies zijn:**

*Leeftijd:* vanaf 18 jaar

Bij kinderen en adolescenten is een meer gerichte aanpak vereist en informeert onze obesitascoördinator u graag op individuele basis.

*BMI:* minimale BMI van 27

*Lichaamsgewicht:* maximaal 130 kg

Bij een hoger lichaamsgewicht zoeken we naar een specifieke, meer individuele benadering.

*Taal:* Nederlands

Indien u interesse heeft om deel te nemen, verwijzen wij u in eerste instantie naar uw huisarts. Aan de hand van een vragenlijst - die je vooraf van ons ontvangt en die je samen met de huisarts invult - krijgen wij een beeld van je huidige gezondheid en/of eventueel vroegere gezondheidsproblemen.

Van zodra wij de ingevulde vragenlijst hebben ontvangen, nemen wij contact om de volgende consultaties te plannen:

- Afspraak bij de diëtist(e)
- Afspraak bij de psychologe
- Inspanningsproef ( voor bepaling van optimaal en haalbaar trainingsniveau)
- Afspraak bij de fysisch geneesheer

Indien geadviseerd door de huisarts, kunnen wij voor u ook een afspraak plannen bij de endocrinoloog (bijvoorbeeld in geval van onderliggende reden voor obesitas) of bij de cardioloog (bijvoorbeeld in geval van cardiaal risicoprofiel).

Deelnemen aan het programma kan enkel na het doorlopen van de volledige screening.

## Wat houdt het Magnifit-groepsprogramma in?

Het aanhouden van een gezonde levensstijl - bestaande uit een combinatie van beweging, aangepaste voeding en een goede mentale ingesteldheid en gedragsverandering - is vaak de beste optie om een gezonder gewicht te behalen én te behouden. Daarom bieden wij met dit programma een unieke aanpak onder medische begeleiding, waarbij de nodige aandacht gaat naar 3 pijlers: opnieuw leren bewegen, evenwichtig eten en omgaan met emoties.

In het programma wordt afwisselend tijd gemaakt voor gerichte oefensessies onder begeleiding van ervaren kinesitherapeuten én voor informatieve sessies die afwisselend worden begeleid door de diëtist(e) of de psychologe. Hierbij gaat de aandacht zowel naar het aanpassen van voedingsgewoontes (Wat leer ik uit een etiket op voedingsmiddelen? Wat doe ik met de feestdagen?) als naar een ondersteunende aanpak (Wat is gedragsverandering? Hoe werken gewoontes? Hoe kan ik volhouden? Wat zijn realistische doelen?).

Deelnemen kan enkel na het doorlopen van de volledige screening. Elke groep bestaat uit maximum 15 deelnemers.

## Duur van het programma

Het programma loopt gedurende 15 weken, met telkens 2 sessies per week. In totaal bieden wij 30 trainingen van telkens 1 uur en 13 sessies van de diëtist(e)/psychologe (afwisselend), van ook telkens 1 uur.

Indien er lessen zou wegvallen (bijvoorbeeld omwille van feestdagen), dan wordt het programma verlengd.

Voor een volgende startdatum verwijzen wij u graag naar de OLV-website.

