

### **Wat is obesitas, ofwel vetzucht?**

Obesitas, ook wel vetzucht genoemd, is een chronische ziekte waarbij er een zodanige overmatige vetstapeling in het lichaam bestaat dat deze aanleiding geeft tot gezondheidsrisico's.

Het lichaam neemt meer calorieën (energie) op dan het lichaam gebruikt of nodig heeft. Het lichaamsgewicht kan daardoor stijgen boven de grens die voor uw leeftijd en lichaamsbouw binnen de norm valt.

### **Waarom is bewegen belangrijk voor mensen met obesitas?**

Obesitas wordt vaak gezien als het gevolg van fysieke inactiviteit. Beweging zorgt voor een negatieve energie inname/uitgave balans en leidt daarmee tot het verliezen van lichaamsvet. Bewegen vindt ook plaats op laag inspanningsniveau, omdat vetverbranding centraal staat en niet het trainen van de hartspier. Maar wel 3 tot 7 maal per week minimaal een half uur bewegen is erg belangrijk, evenals therapie trouw.

### **Wat is het doel van de beweegprogramma's?**

De belangrijkste doelstelling van dit programma is bewegingsstimulering. Het programma richt zich bij uitstek op patiënten die onvoldoende lichamelijke actief zijn. Na het voltooien van dit programma moet de lichamelijke activiteit wel gecontinueerd worden. Patiënten voor wie een verdere toename van de lichamelijke activiteit niet te verwachten of wenselijk is, zullen daarom niet kunnen deelnemen. Voor patiënten die al voldoende lichamelijke actief zijn, is naast verandering van het beweeggedrag, het vergroten van de fysieke belastbaarheid een belangrijke doelstelling. Het beweegprogramma richt zich daarnaast ook op het bevorderen van een actieve leefstijl.

### **Waarom begeleiden door een fysiotherapeut?**

De fysiotherapeut onderscheidt zich doordat hij/zij gespecialiseerd is in het begeleiden van mensen met een verminderde belastbaarheid van het bewegingsapparaat van chronisch zieken en ouderen. De programma's zijn gericht op het structureel veranderen van het beweeggedrag van mensen.

### **Hoe ziet het programma eruit?**

Eerst vindt er een intake plaats. In dit gesprek wordt bekeken of er belemmerende factoren zijn voor deelname aan de fysieke testen. Hierna wordt er een beweegervaringstest, conditietest, krachttest en een gezondheidstest afgenomen. Als er geen belemmeringen worden gevonden kunt u instromen in het beweegprogramma. Het beweegprogramma duurt drie maanden, waarbij u twee keer per week een uur traint in een kleine groep van maximaal vijf personen. Ook vindt er regelmatig informatieoverdracht plaats over obesitas en bewegen, in samenwerking met een diëtiste en/of verpleegkundige. Aan het eind van het programma vindt er een eindtest plaats om de vorderingen te bekijken.

### **Hoe kan ik mij aanmelden?**

Om deel te kunnen nemen is een verwijzing van uw huisarts/specialist noodzakelijk.

### **Hoe wordt dit programma vergoed?**

Het programma wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed. Informeer hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

## Hoe verder na afronding van het beweegprogramma?

Na beëindigen van het beweegprogramma, is het belangrijk dat u de behaalde bewegingswinst vasthoudt en eventueel uitbreidt. Daar bieden wij u met Fysiofit de gelegenheid voor. Hierbij kunt u in groepsverband, onder begeleiding van de fysiotherapeut trainen.



**Fysiodé**  
**Postbus 533**  
**7400 AM Deventer**

Locatie  
De Hoge Hond  
Schurenstraat 8a  
7413 RA Deventer  
Tel. (0570) 633964

Locatie  
Zandweerd  
C. de Crayerstraat 1  
7412 SG Deventer  
Tel. (0570) 611092

[Info@fysiode.nl](mailto:Info@fysiode.nl)

Voor de meest actuele zaken, veranderingen en uitgebreide informatie verwijzen wij u naar onze website [www.fysiode.nl](http://www.fysiode.nl)

# OBESITAS

# EN

# BEWEGEN