

KOALA

Kies voor Overgewicht Aanpakken
en Levensstijl Activeren
Traject voor volwassenen



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs

Inhoud

1. Onze aanpak.....	4
2. Voortraject.....	5
3. Begeleidingstraject.....	7
4. Natraject: de sleutel tot succes	9
5. Ons team.....	10
6. Contactgegevens bij vragen.....	10
7. Persoonlijke notities.....	11

Uit de nationale Gezondheidsenquête 2018 van Sciensano blijkt dat 49% van de volwassenen overgewicht heeft en 16 % met obesitas kampt (bron: 'Voedings- en levensstijladviezen voor volwassenen met overgewicht/ obesitas' via EBP). De Preventiebarometer (2023) toont gelijkaardige cijfers. Met 34,3% met overgewicht en 16,4% met obesitas is de helft van de volwassen Vlaamse bevolking te zwaar (bron: 'Cijfers gewicht bij volwassenen – Preventiebarometer (2023)' via gezondleven.be).

Deze cijfers tonen aan dat overgewicht en obesitas een veelvoorkomende aandoening is waar veel volwassenen, maar ook kinderen, langdurig mee geconfronteerd worden. Een te hoog gewicht kan gepaard gaan met ernstige gezondheidsrisico's zowel fysiek als mentaal.

We spreken van overgewicht wanneer lichaamsvet zich overmatig opstapelt in het lichaam. De meer ernstige, chronische vorm van overgewicht noemen we obesitas of zwaarlijvigheid. Het onderscheid tussen overgewicht en obesitas is belangrijk omdat het risico op complicaties toeneemt naarmate het gewicht stijgt.

De oorzaken van overgewicht en obesitas zijn zeer complex. In de behandeling ervan bundelen verscheidene arts-specialisten en paramedici hun krachten in ons multidisciplinair KOALA-team. Koala staat voor Kiezen voor Overgewicht Aanpakken en Levensstijl Activeren.

Deze brochure geeft de aanpak van het KOALA-traject beknopt weer. Extra uitgebreide informatie vind je op de website van AZ Voorkepen via de QR-code .



1. Onze aanpak

Het KOALA-team begeleidt patiënten met overgewicht of obesitas naar een gezonder en duurzaam leven, aangepast aan de individuele noden en wensen.

Koala biedt een brede waaier van zorg aan waar de mogelijkheden zowel conservatief als operatief kunnen zijn. Of en welk traject je start, bepalen we steeds in overleg met jou. Wat vaststaat, is dat we in elk traject veel

aandacht besteden aan het voortraject, waar we tijdens een intakegesprek jouw gewoonten, noden en wensen in kaart brengen. Deze bevindingen worden samengelegd en besproken in het multidisciplinair overleg. Na terugkoppeling aan jou, starten we met het begeleidingstraject op maat waar we individuele opvolging combineren met groepssessies. Wanneer het traject is afgerond, zorgen we voor een uitgebreide nazorg. Die is van groot belang om de kans op slagen op lange termijn te garanderen.



2. Voortraject

Stap 1: infosessie

Je kan bij KOALA terecht op eigen initiatief of via een doorverwijzing van je huisarts of arts-specialist. Kennismaken met onze trajecten kan via de infosessies. We beantwoorden tijdens de infosessies volgende vragen:

- Wat is **obesitas**?
- Welke **oorzaken en risico's** brengt deze chronisch aandoening met zich mee?
- Wat zijn de **mogelijke begeleidingstrajecten** die je kan volgen bij KOALA en wat is de **doorlooptijd**?
- Welke **verwachtingen** mag je hebben van het traject?
- **Wie** zal jou begeleiden?
- Wat is de **kostprijs** van de verschillende trajecten?

Bekijk de eerstkomende infosessies over het KOALA begeleidingstraject via de QR-code. Inschrijven kan via Mynexuzhealth of via het centraal afsprakenbureau tel. 03 380 20 30.



Stap 2: individuele intake en vooronderzoeken

Het eerste gesprek in het KOALA-traject vindt plaats bij de **verpleegkundig coördinator** die een verpleegkundig en medisch dossier opmaakt. Tijdens deze intake leren we jou beter kennen, peilen we naar jouw motivatie en geven we meer informatie over ons begeleidingstraject.

Aansluitend is er een gesprek bij de **diëtist** die jouw pogingen tot gewichtsverlies in kaart brengt en een voedingsanamnese afneemt. Tenslotte kan ook een gesprek bij de **chirurg** deel uitmaken van deze intake. Hij geeft dan meer informatie over de mogelijke behandelopties.

Stap 3: groepssessies

Ongeacht het traject dat je zal volgen, zal je na de individuele intake starten met drie algemene groepssessies, gegeven door zowel de psycholoog als de diëtist. We zoomen in op de complexe oorzaken van obesitas, maar geven ook inzicht in de factoren naast voeding en beweging die een invloed hebben op overgewicht. We zetten in op jouw motivatie, nemen je mee op weg en begeleiden je naar een gezondere levensstijl.



Stap 4: multidisciplinair overleg

Op het tweewekelijks multidisciplinair overleg (MDO) bespreekt het KOALA-team van chirurgen, endocrinologen, kinesisten, diëtisten, psycholoog en verpleegkundig coördinator jouw dossier. Op basis van de intakegesprekken, de eerste drie groepssessies en de vooronderzoeken stippelen we een traject uit op maat van jouw vraag en nood. We kiezen steeds voor een multidisciplinaire aanpak waarbij we zowel voedingsadvies als mogelijkheden omtrent beweging en psychologische ondersteuning aanbieden. Jouw contactpersoon legt dit voorstel tot traject aan jou voor en wanneer jij je hier in kan vinden, zetten we de behandeling samen verder in het begeleidingstraject.

De bevindingen en gegevens uit het MDO communiceren we ook naar jouw huisarts, die we nauw willen betrekken bij eender welke vorm van behandeling.

3. Begeleidingstraject

We zetten doorheen het ganse traject in op **een gezonde levensstijl**. Ons team zal jou begeleiden op de weg die je zal afleggen. Hun begeleiding is zoveel mogelijk op maat van jouw mogelijkheden. We onderscheiden doorheen het traject twee types behandeltrajecten:

- Het lifestyletraject: een conservatieve begeleiding gericht op advies en begeleiding
- Het bariatrisch traject: een chirurgisch traject waarin naast de begeleiding ook een ingreep tot de mogelijkheden behoort.

Optie 1: Lifestyletraject

Om op een duurzame manier gewicht te verliezen, is de combinatie tussen de juiste voedingsinname en voldoende beweging (in kader van hart-frequentie) de beste basis voor een langdurig resultaat. In het lifestyletraject word je gedurende een vijftal maanden begeleid door diëtisten, psychologen, kinesisten en de verpleegkundig coördinator.



We werken op maandelijkse basis samen **in een kleine groep** aan een gezonde levensstijl die je op lange termijn kan hanteren. Naast de groepsessies zijn er ook enkele **individuele opvolggesprekken** bij de diëtist en coördinator voorzien. Indien een individueel gesprek met een psycholoog jou kan helpen, verwijzen wij je graag door naar iemand uit de eerste lijn.

Aanvullend stimuleren we jou om in het bewegingstraject te stappen. Hierbij kom je op drie vaste momenten in de week in groep sporten in ons ziekenhuis onder begeleiding van een kinesiste.

Doorzetting en motivatie van jou en jouw omgeving zijn belangrijk. Jouw vaste contactpersoon zal je doorheen het begeleidingstraject ondersteunen en bijsturen waar jij aangeeft dat het nodig is.

Optie 2: Chirurgisch traject

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.

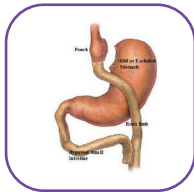
Bij een BMI tussen 35 en 40 onderzoeken we of je naar aanleiding van je overgewicht bijkomende ziekten hebt zoals suikerziekte, therapieresistente hypertensie (hoge bloeddruk) of slaapapneu.

Soorten heelkundige ingrepen

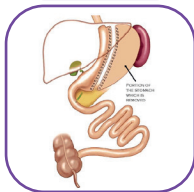
Volgende ingrepen worden in ons ziekenhuis aangeboden en uitgevoerd na overleg met het team.



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.

4. Natraject: de sleutel tot succes

Ons KOALA-team streeft ernaar om samen met jou de weg naar een gezonde levensstijl te bewandelen. Motivatie en inzet zijn twee belangrijke vereisten om het programma en de behandeling succesvol te doorlopen. We verwachten dan ook dat je de afspraken aangaande behandelings-tijdstippen en -frequentie naleeft om tot het gewenste resultaat te komen.

Ook na een behandeling in ons centrum stopt het niet. Of je nu koos voor het lifestyletraject of het heelkundig traject: om een goed resultaat te kunnen behouden, zal je levenslang moeten worden begeleid. Na vijf tot zes maanden zal de opvolging worden overgenomen door de eerste lijn. We werken dan ook nauw samen met huisartsen, diëtisten en psychologen in onze regio om de verdere begeleiding te garanderen.

Voor de nazorg is de huisarts een belangrijke schakel voor onder andere opvolging van je gewicht, eventueel diabetes, bloeddruk ... en niet te vergeten: eventuele aanpassingen van de bijhorende medicijnen. Daarom vragen we om binnen de twee maanden na het einde van jouw traject bij ons een afspraak te maken bij je huisarts. Zo kan de begeleiding daar verdergezet worden.

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.



5. Ons team

- Verpleegkundig coördinator KOALA: Eline Daemen
- Endocrinoloog: dr. Sabien Driessens
- Chirurgen:
 - » Dr. Steven Reremoser
 - » Dr. Pieter Van Aelst
- Artsen fysische geneeskunde:
 - » Dr. Bart Coopman
 - » Dr. Frank De Block
 - » Dr. Dieter Leijnen
 - » Dr. Frederik Van Ongeval
- Gastro-enterologen:
 - » Dr. Erika Van Den Bogaert
 - » Dr. Laura Wuyts
- Diëtisten:
 - » Sylvie Hermans
 - » Tinneke Kerstens
 - » Ilse Segers
- Kinesisten:
 - » Benjamin Block
 - » Jana Martens
 - » Raf Willems
- Psycholoog: Karen Beernaert

6. Contactgegevens bij vragen

- Een **afspraak maken** voor het KOALA-traject kan via tel. 03 380 20 45 of via de Mynexuzhealth-app.
- **Vragen** over het KOALA-traject kan je mailen naar koala.azvk@emmaus.be.

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 ...

7. Persoonlijke notities

[illegible]

