

## Hoe verloopt het?



Na uw ingreep krijgt u **uitleg** van de kinesitherapeut over het bewegingsprogramma. U kunt meteen een afspraak maken. Uw behandelend chirurg kan u ook doorverwijzen.

<b>Start</b>	max. 3 weken na de ingreep
<b>Plaats</b>	dienst fysische geneeskunde en revalidatie, route 150
<b>Aantal sessies</b>	2 keer per week gedurende 9 weken
<b>Aantal personen</b>	4 tot 6 personen per groepsessie, kan ook op individuele basis
<b>Kledij</b>	sportieve kledij
<b>Terugbetaling</b>	volgens gangbare RIZIV-regeling

*Kunt u niet komen? Laat ons dan 24 u. op voorhand iets weten!*

## Nog vragen?

Wenst u een afspraak of meer informatie over het bewegingsprogramma na een vermageringsingreep? Wend u dan tot uw behandelend geneesheer, of bel de dienst fysische geneeskunde op tel. 03 821 35 89. Kinesist Carl Vercreyusse kunt u bereiken op tel. 0486 99 42 63.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem  
Tel +32 3 821 30 00 / [www.uza.be](http://www.uza.be)  
Volg ons op facebook  en twitter 

*Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw arts.*

**UZA'**

# Slim fit

## Bewegen na een vermageringsingreep

Informatiebrochure patiënten

© UZA, januari 2015. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Fysische geneeskunde 213155



Kennis / Ervaring / Zorg

**UZA'**

## Beste patiënt

**Welkom op de dienst fysieke geneeskunde van het UZA. Onderging u onlangs een vermageringsingreep? Dan kunt u samen met ons de stap naar een gezond, actief en slanker leven zetten.**

**Speciaal daarvoor ontwikkelde onze dienst een bewegingsprogramma op maat. Ontdek er meer over in deze folder.**

## Wat na uw ingreep?

Uw vermageringsingreep was de eerste stap naar een **gezond en actief leven**. Nu komt het erop aan om een nieuwe balans in uw leven te vinden. Gezonde **voeding** en veel **beweging** zijn de sleutels voor een blijvend resultaat. Het succes van de ingreep ligt ook in uw eigen handen. Het UZA wilt u hierbij graag ondersteunen.

Voor **voedingsadvies** kunt u terecht bij onze diëtisten. Zij helpen u om uw dagelijkse voeding weer in evenwicht te brengen.

Opnieuw fit en actief worden kan met de hulp van de dienst fysieke geneeskunde en revalidatie. Wij ontwikkelden een **bewegingsprogramma** op maat van patiënten na een vermageringsingreep.

## Waarom deelnemen?

Tijdens het bewegingsprogramma traint u **samen** met mensen die dezelfde ingreep ondergingen. Dankzij deze contacten wordt bewegen makkelijker en kunt u ervaringen uitwisselen. Maar het is ook mogelijk om **individueel** aan het programma deel te nemen.

De **artsen** en **kinesitherapeuten** op onze dienst zijn bovendien gespecialiseerd in bewegingsproblemen door overgewicht. Zo kunt u **veilig** en **doelgericht** aan uw conditie en figuur werken. Bovendien kunt u al **snel** na de ingreep starten.

## Wat bieden we?

- **Conditietraining** om af te vallen.
- **Informatie** over uithouding, kracht, lenigheid, snelheid, energieverbruik en overbelasting.
- **Begeleiding** om zelf een geschikte en actieve hobby te vinden.

### Om u te helpen beschikt onze dienst over:

- Bekwame artsen en kinesisten
- Uitgebreide infrastructuur
- Directe toegang tot uw digitaal medisch dossier
- Rechtstreeks contact met uw chirurg