

Overgewicht *kinderwens*



www.overgewichtenkinderwens.nl

Overgewicht veroorzaakt vaak menstruatiestoornissen, waardoor vruchtbaarheidsproblemen kunnen ontstaan. Indien u uw gewicht omlaag brengt, treedt vaak spontaan herstel op van uw cyclus en is het effect van een eventuele behandeling veel beter.

Een team van specialisten werkt nauw samen om een individueel traject uit te zetten, zodat in zes maanden het gewenste resultaat kan worden bereikt. U wordt begeleid en gemotiveerd om uw doel te behalen. Indien u tussen de 20 en 40 jaar bent kunt u deelnemen.

Het streven

We proberen niet alleen om uw Body Mass Index bij voorkeur onder de 30 te brengen (BMI; de index voor het gewicht in verhouding tot de lichaamslengte), maar om samen een verandering van uw gehele lifestyle te realiseren zodat het nieuwe gewicht ook behouden blijft.

Lifestyle-adviezen staan daarom centraal tijdens deelname aan dit project, met als doel het verlagen en continueren van uw BMI-waarde, waardoor menstruatiestoornissen kunnen worden opgelost en de vruchtbaarheid verbeterd. Met andere woorden: meer kans op een zwangerschap.



Deelname

Uw gynaecoloog kan u doorverwijzen. De vergoeding voor deelname is afhankelijk van uw zorgverzekeraar en uw aanvullende verzekering. Wij helpen u graag bij het in kaart brengen van de vergoeding waarvoor u in aanmerking komt. Daarnaast wordt er een eigen bijdrage van € 150,00 per maand gevraagd.

Het traject

U, als patiënt, heeft de grootste verantwoordelijkheid bij het afvallen. Hierbij wordt u gemotiveerd, gestimuleerd en ondersteund door een team van specialisten dat voor u klaar staat. Dit team bestaat uit een gynaecoloog, fysiotherapeut, medische trainer, voedingskundige en een gedragkundige. Door onderlinge samenwerking en overleg tussen de specialisten, komt men tot het beste resultaat.

Samen met de specialisten wordt er een op u persoonlijk afgestemd programma gevolgd, dat doorgaans zes maanden in beslag zal nemen. Trainingen en meetmomenten liggen vast om continuïteit te ontwikkelen. De deelnemers beginnen met twee keer per week trainen. Na een maand volgt het eerste meetmoment. Tussendoor vinden de thema-avonden met voedingskundige, gynaecoloog, fysiotherapeut of gedragkundige plaats. Het voornaamste aandachtspunt is het verlagen en op peil houden van het lichaamsgewicht, oftewel de verhouding tussen energie-inname en de energieverbranding. Vandaar dat de samenwerking tussen voedingskundige en medisch trainer een belangrijk onderdeel van het traject is. Om de voortgang in kaart te brengen, is er elke zes weken een meetmoment gepland.

Bijeenkomsten

Tijdens het traject komt u één keer per maand met de andere deelnemers bij elkaar. Onderwerpen die worden besproken zijn:

- Overgewicht en kinderwens
- Gezonde voeding
- Gezond bewegen
- Inpassen nieuwe lifestyle / omgaan met tegenslagen



De intake

Indien u besluit om deel te nemen, dan wordt er een 'intake' gedaan door de fysiotherapeut, waarbij er een gesprek plaatsvindt en metingen worden verricht. Lengte, gewicht, bloeddruk, vetpercentage, buikomvang en conditie worden gemeten.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden via de website: www.overgewichtenkinderwens.nl of telefonisch bij het Franciscus Ziekenhuis, afdeling gynaecologie: (0165) 58 85 84, of bij Axis Fysiotherapie: (0165) 50 28 52.

Informatie

Als u vragen heeft, kunt u zich wenden tot uw behandelend gynaecoloog.



www.overgewichtenkinderwens.nl

Overgewicht en kinderwens

is een product van Axis Organisatie voor vitaliteit en welzijn bv en Maatschap Gynaecologen Bergen op Zoom - Roosendaal

