



SPORTMEDISCH CENTRUM • KLEINE CHIRURGIE

www.memopeer.com

Obesitas en bewegen

We weten intussen allemaal dat beweging een belangrijke rol inneemt in een gezonde levensstijl. Geregeld sporten helpt om overtollige kilo's te verliezen en om ons ideale gewicht onder controle te houden. Dit geldt voor ieder van ons.

Als obesitaschirurg en sportarts is dr. Matheï zich al geruime tijd erg bewust van het belang van een gezond, duurzaam lichaamsgewicht. Hij organiseert daarom onder de deskundige begeleiding van kinesist Tom Cruysberghs de mogelijkheid om in kleine groepen te bewegen en samen met lotgenoten te sporten bij MeMoPeer. Dit aanbod is zowel bedoeld voor patiënten die een vermageringsingreep ondergingen als voor mensen die zonder chirurgie een gezonder gewicht willen nastreven.

Het beweegtraject bij MeMoPeer heeft als doel de eerst stappen naar een sportief leven te zetten. De focus zal liggen op conditietraining, krachttraining en stabiliteitsstraining. De beperkte omvang van de groepen maakt het mogelijk heel persoonlijk te werken, rekening houdend met ieders mogelijkheden en beperkingen. We hebben intussen de ervaring dat het groepsgevoel hierbij een extra stimulans en steun betekent.

Beweegtraject?

Voor de start van het beweegprogramma zal de sportarts en kinesist je persoonlijk uitnodigen om kennis te maken. Tijdens deze consultatie zullen zij een persoonlijk profiel opmaken aan de hand van een aantal metingen (oa. korte inspanningstest, handknijpkracht, risicoprofiel schetsing, electrocardiogram,...) en een vragenlijst. Daarnaast zal er ook een klassieke medische keuring gebeuren zodat je het sporttraject veilig en verantwoord kan aanvatten.

Ook de praktische aspecten van het beweegprogramma zullen je uitgelegd worden:

- Totale programma basismodule: intake kinesist/sportarts + 14 weken sport + outtake kinesist.
- Duur sessie: 1 uur
- Frequentie: 1x/week
- Tijdstip: zaterdagvoormiddag of op een weekdag
- Mogelijkheid tot uitbreiden programma met 15 extra weken

Na afronden van het beweegprogramma zal er een herevaluatie door de kinesist plaatsvinden. Er is dan ook de mogelijkheid om je traject te verlengen met 15 weken.

Voor wie?

- Mensen die recent een vermageringsoperatie hebben ondergaan.
- Mensen die zonder chirurgische ingreep willen werken aan hun overgewicht.
- Mensen die geruime tijd geleden een vermageringsoperatie ondergingen en nu geleidelijk aan hun gewicht weer zien toenemen.

Voedingsbegeleiding?

Uiteraard voorzien we tijdens je beweegtraject ondersteuning door (sport)voedingscoach Jolien Vanendert. In een intakegesprek maak je je doelen kenbaar. Jullie bekijken samen jouw huidige eetgewoontes en welke aanpassingen nodig zijn voor een gezond, gevarieerd en vooral duurzaam voedingspatroon.

In 2 opvolgconsultaties worden positieve ervaringen en valkuilen besproken. Eventueel worden nieuwe aandachtspunten en lange termijn doelen geformuleerd.

Praktisch?

- Afspraken voor de intakeconsultaties en de bewegessessies kunnen gemaakt worden door een mailtje te sturen naar info@memopeer.com.
- Je meldt je voor de intakeconsultatie en voor de bewegessessies aan in sportieve kledij en met sportschoenen. Neem steeds een handdoek en een drankje mee.
- Je vindt ons op volgend adres:
Medical Movement Peer
Waubergstraat 26
3990 Peer
- Voor info m.b.t. de kostprijs van het beweegprogramma kan je steeds terecht op info@memopeer.com.

Het MeMoteam heeft intussen ervaren dat onder begeleiding bewegen in kleine groepen stimulerend en motiverend werkt. We geloven echt dat het de aanzet kan zijn tot een sportiever leven met een gezonder en duurzaam lichaamsgewicht tot gevolg.

Hopelijk tot binnenkort!

Dr. Jan Matheï, chirurg, erkend sport-en keuringsarts

Dhr. Tom Cruysberghs, licentiaat kinesitherapie

Jolien Vanendert, (sport)voedingscoach