SINT-FRANCISCUS ZIEKENHUIS
aan jouw zijde!

obesitas centrum SFZ

Conservatief behandeltraject

Welkom

Welkom in het Obesitascentrum van het Sint-Franciscusziekenhuis in Heusden-Zolder.

Deze brochure bevat informatie voor patiënten die niet in aanmerking komen voor een bariatrische ingreep of geen operatie wensen. Zij kunnen starten met het **conservatief behandeltraject**.

Ons team van gespecialiseerde zorgverleners staat voor jou klaar met deskundig advies en begeleidt je stap voor stap naar een gezondere toekomst.

Wij wensen je alvast veel succes!

Obesitas

Wat is obesitas?

Obesitas is een **chronische aandoening** die wordt gekenmerkt door een overmatige opstapeling van vetweefsel en het risico op verschillende gezondheidsproblemen verhoogt. Een tijdige en passende behandeling helpt deze risico's te beperken.

Officieel spreekt men van obesitas bij een **BMI (Body Mass Index) van 30 kg/m² of hoger**. De BMI is een hulpmiddel om obesitas vast te stellen, maar vertelt niet het volledige verhaal.

Hoe ontstaat obesitas?

Obesitas ontstaat meestal niet door één enkele oorzaak, maar door een **complex samenspel van factoren**, zoals:

- Erfelijke aanleg
- Hormonale processen
- Voeding
- Beweging
- Slaap
- Stress
- Medicatie
- ...

Welke factoren het zwaarst doorwegen, is verschillend van persoon tot persoon.

Mogelijke gevolgen

Obesitas verhoogt het risico op verschillende gezondheidsproblemen, zoals:

- Diabetes type 2
- Hart- en vaatziekten
- Slaapapneu
- Gewrichtsklachten
- Leververvetting
- Verminderde vruchtbaarheid
- Psychische klachten zoals stress, angst of een negatief zelfbeeld
- Bepaalde vormen van kanker
- ...

Conservatief behandeltraject

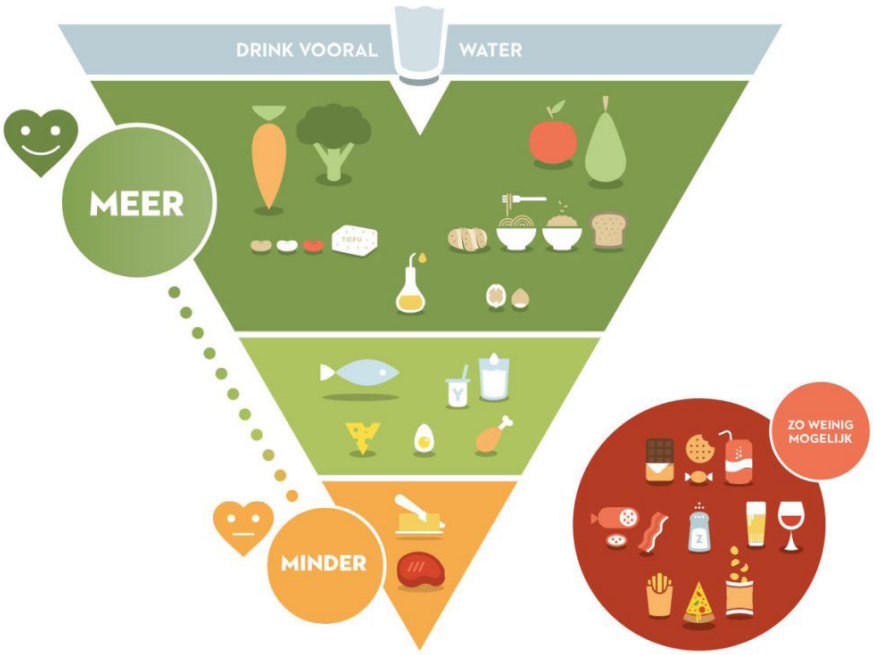
Doorheen je traject kan je rekenen op de begeleiding van verschillende zorgverleners: de diëtiste, kinesitherapeuten, psycholoog en endocrinoloog.

Diëtiste

Samen met de diëtiste werk je stap voor stap aan een **gezond en evenwichtig** eetpatroon. Daarbij wordt bijzondere aandacht besteed aan de **eiwitinname**. Eiwitten spelen namelijk een belangrijke rol bij het behoud van spiermassa tijdens gewichtsverlies.

Tijdens de eerste consultatie brengt de diëtiste je huidige eetpatroon in kaart aan de hand van een voedingsanamnese. Op basis daarvan krijg je persoonlijk voedingsadvies op maat. Onze diëtisten geloven niet in strenge diëten, maar wel in **haalbare aanpassingen die je kan volhouden op lange termijn**.

Tijdens de opvolgconsultaties worden ervaringen, eventuele moeilijkheden en vragen besproken. De frequentie van de opvolgconsultaties is individueel verschillend en wordt in overleg met de diëtiste bepaald.





Kinesitherapeuten

Wil je op een veilige en begeleide manier werken aan een betere conditie en meer spierkracht? Dan kan je deelnemen aan de obesitasrevalidatie in ons ziekenhuis.

Wat houdt het revalidatieprogramma in?

Je volgt wekelijks twee sessies:

- **Toesteltraining**: je traint met een persoonlijk oefenschema op kracht- en cardiotoestellen. De oefeningen worden afgestemd op jouw niveau en mogelijkheden.
- **Een groepstraining zonder toestellen**: tijdens deze sessie ligt de focus op spierversterking, flexibiliteit en het opbouwen van gezonde gewoontes.

Waarom combineren we conditie- én krachttraining?

Conditietraining zorgt voor verbranding van calorieën en draagt zo bij tot gewichtsverlies en een vermindering van de hoeveelheid vetmassa. Voorbeelden zijn: fietsen, wandelen, joggen, zwemmen...

Tijdens het afvallen, is krachttraining echter ook essentieel om het verlies aan spiermassa te beperken.

Praktische informatie

- Elke training duurt **1 uur**.
- De groepssessies gaan door op **donderdag om 12u45 of 14u00**.
- De toesteltraining kan ingepland worden op **elke weekdag in de voormiddag**.

Het programma duurt **8 weken**. Na afloop kan je nog **8 weken lang één keer per week** gebruikmaken van de toestellen of deelnemen aan de groepstraining.



Psycholoog

Tijdens je traject kan je **op elk moment** beroep doen op onze psycholoog.
Ook de arts of diëtiste kunnen adviseren een afspraak te maken.

In een eerste verkennend gesprek maak je kennis met de psycholoog. Het doel is een duidelijk beeld te krijgen van wie je bent en hoe je gewicht je dagelijks leven beïnvloedt. Samen bespreken we je motivatie en verwachtingen voor het traject. Op basis van je hulpvraag en behoeften bekijken we of en hoe vaak vervolgafspraken nuttig zijn.

De onderwerpen die aan bod komen, verschillen per persoon. Veel voorkomende thema's zijn:

- **Verandering van eetgewoonten**: het aanpassen van gewoonten kan soms uitdagend zijn. Samen onderzoeken we hoe je stap voor stap nieuwe, duurzame gewoonten kunt opbouwen.
- **Emotioneel eten, cravings en eetbuien**: samen brengen we de triggers achter je eetgedrag in kaart en zoeken we naar andere manieren om om te gaan met emoties, moeilijke momenten en eetdrang.
- **Gewichtsverloop**: in het begin van je traject kan het gewicht sneller dalen dan later. Hoewel dit normaal is, kan het ook vragen of zorgen oproepen. We zoeken samen naar manieren om hier mee om te gaan.
- **Lichaamsbeeld en zelfperceptie**: je lichaam verandert doorheen het traject. Dit kan gevoelens of vragen oproepen over hoe je jezelf en je lichaam ziet.
- **Sociale interacties en relaties**: veranderingen in je gewicht kunnen ook invloed hebben op je relaties. Samen bekijken we hoe je hier op een gezonde manier mee kan omgaan.

Endocrinoloog

Aan de hand van een bloed- en urineonderzoek gaat de endocrinoloog na of er onderliggende hormonale problemen mee aan de basis liggen van je obesitas.

Indien gewenst en aangewezen kan de endocrinoloog ook **medicatie** voorschrijven ter ondersteuning van het gewichtsverlies. Het is belangrijk om te beseffen dat medicatie steeds een hulpmiddel is. **Een gezonde voeding en voldoende beweging blijven de sleutel tot succes**.

Hieronder volgt een overzicht van de goedgekeurde geneesmiddelen voor de behandeling van obesitas.

Geneesmiddel	Toedieningsvorm	Werking	Gemiddeld gewichtsverlies
Xenical (orlistat)	Pilvorm	Vermindert de opname van voedingsvetten in de darm	2.5 kg (60 mg) - 3.4 kg (120 mg)
Mysimba (naltrexon/bupropion)	Pilvorm	Vermindert de eetlust en werkt in op cravings	6.2 kg
Saxenda (liraglutide)	Onderhuidse inspuiting	Vermindert de eetlust	7.3 - 8.4 kg
Wegovy (semaglutide)	Onderhuidse inspuiting	Vermindert de eetlust	13.7% van je huidige gewicht
Mounjaro (tirzepatide)	Onderhuidse inspuiting	Vermindert de eetlust	20.2% van je huidige gewicht

Contact

Wens je meer informatie of zit je nog met vragen?
Neem gerust contact op met de coördinatrice van het obesitascentrum!

Coördinatrice obesitascentrum
Lotte Poelmans - 011 71 54 76

Abdominaal chirurg
Dr. Nathalie Deferm - 011 71 58 12

Endocrinoloog
Dr. Galina Khorosheva - 011 71 58 13

Diëtisten
Kelly Rochus & Evelien Vranken - 011 71 50 88

Kinesitherapeuten
Ellen Verjans & Shilly Van Gelder - 011 71 55 63

Psycholoog
Defne Vardarli - 011 71 54 85

Obesitascentrum SFZ
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129
3550 Heusden-Zolder

Nota's

Nota's



Publicatiedatum: Oktober 2026, Obesitaskliniek
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel. 011 71 50 00 | info@sfz.be | www.sfz.be