

“Alles kan beter”

Editoriaal



“ Les excuses ne sont pas faites...”

Een frans spreekwoord zegt “les excuses sont faites pour s’en servir” met andere woorden “voor alles is een excuus te vinden” maar dat gaan we nu net niet gebruiken, want onze excuses zijn echt gemeend !



Bijna 2 jaar geleden namen we een bescheiden start met het “Expertcentrum Medische Fitness en Voedingsbegeleiding” en het werkte ook, zij het toch nog niet zoals gepland, nog te weinig patiënten konden gemotiveerd wor-

den voor het programma “Fitness als medicijn”, voornamelijk door te weinig de nadruk op het belang van postoperatieve kine te leggen maar ook organisatorisch liep één en ander mank , met soms onregelmatige openingstijden, verloop van kinesisten, taalbarrière en andere onvolmaaktheden....

Dus excuses daarvoor en onder het motto “alles kan beter” hebben we ons de laatste maanden toegelegd op een betere dienstverlening, continuïteit en vooral kwaliteit in het Expertcentrum.



Wat vooraf ging:

2 jaar terug, meer bepaald in augustus 2016, rijpt het idee om aan onze patiënten en andere geïnteresseerden een kineprogramma aan te bieden met de focus op het voorkomen van spierverlies - typisch verschijnsel bij vermageren en meer bepaald na obesitaschirurgie - ook gekend onder de naam "sarcopenie" - door aangepaste medische training, dus echt "fitness als medicijn". Een medicijn voor de spieren! Samen met de Heer Yves Devos - ontwikkelaar van het programma "Fitness als medicijn" - gingen we op zoek naar een aangepaste locatie, de nodige toestellen, en mankracht. Aanvankelijk schoorvoetend gestart maar stilaan op kruissnelheid komend vooral ook door de gedrevenheid en ambitie van onze kinesiste Eline. O wee, na een aantal maanden moesten we afscheid van haar nemen door verhuis- en huwelijksplannen. Het was een beetje een gaan en komen van kine's die het Expertcentrum trachtten te combineren met hun al drukke eigen praktijken (bedankt Glenn!). Onze volgende kinesiste deed haar best maar had door haar afkomst wat taalproblemen dus alweer een domper op de feestvreugde.

Koppen bij elkaar: "hoe moet het verder?" - "onze mooie plannen opbergen"? dat laatste "jamais de la vie", het project verdient een nieuwe kans!

Vanaf 2 juli 2018:

goed nieuws , onderhandelingen en onderhandelingen en ... witte rook! Er is een partner gevonden die het programma kan verder zetten en de permanentie en continuïteit kan garanderen: "Het Oefenpunt"

Groepspraktijk "Het Oefenpunt" biedt reeds op 2 locaties behandelingen aan, enerzijds voor algemene kinesitherapie , revalidatie en gespecialiseerde therapie (bekkenbodembodem-zwanger-esthetiek...) in de Kloosterstraat te Zottegem en anderzijds groepslessen fitness in de Hoogstraat op wandelafstand van het Expertcentrum in de Wolvenstraat.

Succesvolle negotiaties met Hilde Buyck van het Oefenpunt resulteerden in het verzekeren van de medische trainingstherapie voor obesitaspatiënten in de Wolvenstraat !



Waarom medische training bij obesitas en na obesitaschirurgie ?

met dank aan Prof. Dr. Dominique Hansen van de Faculteit Geneeskunde en Medische Wetenschappen aan de Universiteit Hasselt, voor de volgende informatie.

Sarcopenie: van het Grieks "sarx" wat "vlees" betekent en "penie" wat staat voor "verlies", dus letterlijk "verlies van vlees". Initieel gebruikt voor de spierafname ten gevolge van ouder worden, als je weet dat spierafname begint op je dertigste en als je er niets aan doet kan de spiermassa al gehalveerd zijn op je zeventigste want "use it or lose it"! Dus als we ons "vlees", onze spieren niet regelmatig oefenen neemt niet alleen de spierkracht af maar ook de spiermassa.

Oorzaken van sarcopenie :

- obesitas
- drastisch vermageren "lees": obesitaschirurgie
- ondervoeding
- immobilisatie "lees": stilzitten, te weinig activiteit
- ziektes



Sarcopenie bij obesitas :

"obesitas sarcopenie kan omschreven worden als een medische aandoening die gekenmerkt wordt door een progressief verlies van spiermassa en ontwikkeling van spierzwakte bij een persoon met een BMI van 30 of meer"

Sarcopenie zou bij **5-10%** van alle obese personen voorkomen.

Dit spierverslies is het resultaat van een groot aantal factoren en is niet alleen te wijten aan "sedentarisme" (= een tekort aan fysieke activiteit: "een zittend gat") en te weinig inname van eiwitten maar wordt ook veroorzaakt door ontsteking, stress, insulineresistentie, moleculaire veranderingen in de spier, hormonale veranderingen, met andere woorden een complex ontstaansmechanisme! Dus het vergt ook een complexe aanpak!

Obesitas sarcopenie is een gevaarlijke aandoening die de levensverwachting verkort, met andere woorden, sarcopenie en obesitas samen verhogen het risico op vroegtijdig overlijden met 24 % !!!

Sarcopenie na obesitaschirurgie

Obesitaschirurgie, ook wel bariatrische chirurgie genoemd, is de meest drastische maar ook de meest efficiënte behandeling van ernstige obesitas en is gebaseerd op het principe dat je of minder calorieën inneemt of opneemt of een combinatie van beide. Wat dus betekent dat je alle nodige calorieën en energie uit je eigen weefsels dient te halen, met andere woorden, uit de vetten, koolhydraten en eiwitten. Eiwitten of proteïnen zijn de bouwstenen van de spieren, wat dus betekent dat het vermageringsproces zal leiden tot spierafbraak met spierzwakte voor gevolg: de "sarcopenie". 25% van het gewichtsverlies is te wijten aan verlies van spiermassa.

Behandeling van sarcopenie :

Sarcopenie vereist een multidisciplinaire aanpak waarin zowel de bewegingsdeskundige kinesitherapeut als de diëtist-voedingsconsulent een belangrijke rol spelen, wat betekent dat het ideale behandelplan meerdere componenten bevat met name:

uithoudingstraining, krachttraining, spiertraining, voedingsbegeleiding en inname van supplementen. Het is zowel voor patiënten met obesitas als na obesitaschirurgie de aangewezen behandeling om de fysieke conditie op peil te houden en/of te verbeteren.

Medische training :

Team :

Mevrouw Hilde Buyck: kinesitherapeut

Mevrouw Annelies Dubois: kinesitherapeut



Waar en Wanneer :

Expertcentrum Medische Fitness en Voedingsbegeleiding bij Obesitas ,
Wolvenstraat 29, 9620 Zottegem



De medische trainingssessies hebben plaats op maandag, dinsdag en donderdag tussen 15 en 20 uur, waarbij u persoonlijke begeleiding krijgt van de kinesitherapeuten met op uw maat aangepaste oefeningen en trainingsschema's.

Programma:

Het medisch trainingsprogramma zorgt er voor dat het verlies van spiermassa beperkt blijft en versterkt de spierkracht door aangepaste oefeningen:

Opwarming:

roeiapparaat of rotex gedurende 5 tot 10 minuten



Houdingsoefeningen



Trilplaattraining:

vermindert het vetpercentage ,
meer bepaald het buikvet
en verhoogt de spiermassa



Spierversterkende oefeningen, evenwicht en coördinatie



Stretching, mobilisatie en foamrollen



Bron: "Fitness als medicijn" door Yves Devos

Cardiofitness: geeft directe vetverbranding



Coolingdown



Kostprijs:

het medische trainingstherapieprogramma dient te worden voorgeschreven door de behandelende arts (huisarts of specialist) en omvat een voorschrift voor 60 zittingen kine/jaar aan terugbetalingstarief met een persoonlijke bijdrage of remgeld van 5 Euro per sessie, dus u betaalt slechts 5 Euro per beurt. Indien u ook over een bijkomende hospitalisatieverzekering beschikt kan u tegemoetkoming in het remgeld bekomen voor alle zittingen in de eerste 3 maanden na uw obesitaschirurgie.

Een afspraak maken :

een afspraak voor het bewegingsprogramma kan zowel telefonisch als via email worden gemaakt: telefoon: 02 411 90 09 waarbij u steeds vermeld dat u het programma in Zottegem wenst te volgen. email: info@fitnessalsmedicijn.be - waarbij u ook vermeld "locatie Zottegem".

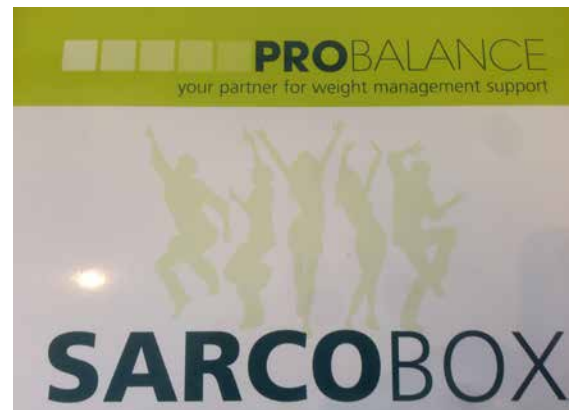
Voedingsbegeleiding

Voedingsbegeleiding is een essentieel onderdeel in de behandeling van obesitas en zeker in de nabehandeling van obesitaschirurgie, niet in het minst om sarcopenie te voorkomen. Een eiwitname van 1g/kg lichaamsgewicht of beter nog 1,5 g/kg is een absolute must om de eiwitvoorraad op peil te houden en meestal is de voeding ontoereikend om dit doel te bereiken en dienen er dan ook eiwit-supplementen te worden ingenomen. Dit kan onder allerlei vormen: poeder, brood, koekjes, wafeltjes, proteïne bars...



Regelmatige controle van het eiwitgehalte in het bloed is dan ook geen overbodige luxe en dient zeker in het eerste jaar om de drie maanden te gebeuren samen met een bepaling van de concentratie vitamines en mineralen. Ook deze laatste dienen te worden aangevuld met de nodige supplementen.

Voor de preventie en de behandeling van de sarcopenie werd een speciale box samengesteld die een assortiment van eiwit-supplementen bevat in alle vormen: koekjes, brood, wafeltjes... en nog smakelijk ook...



Te bestellen bij Prowell- Pro Balance via www.probalance.be

Wat mag je verwachten

Er wordt gestart met een **intakegesprek** waarbij de Fitness Als Medicijn (FAM) diëtiste alle gegevens verzamelt die nodig zijn om een goede samenwerking te garanderen: je eetgewoonten, gezondheidsproblemen, levensstijl...

Vervolgens worden de "**voortgangsregistratieparameters**" geëvalueerd: gewicht, vetpercentage, spiermassa, buikomtrek, activiteitsgraad.

Hierop wordt een bilan opgemaakt en wordt jou een eerste advies verstrekt waarmee je alvast aan de slag kan. Dit intakegesprek duurt ongeveer 1 uur.

Opvolgconsultaties: er wordt een plan opgemaakt door de FAM diëtiste voor de verdere sessies teneinde de voedingsbegeleiding optimaal te laten verlopen. De bedoeling is voor jou de juiste voeding en het aangepaste eetpatroon te bepalen en je de gepaste informatie en tips voor een blijvende gedragsverandering mee te geven.

De FAM diëtiste zal je ook begeleiden in het gebruik van het online platform **Virtuagym** om je voedings- en bewegingspatroon voortdurend te monitoren (zie verder).

Kostprijs

De FAM diëtiste is erkend door het RIZIV en de voedingsconsultaties komen in aanmerking voor tussenkomst van je ziekteverzekering. Ook voor het downloaden en gebruik van de voedings- en bewegingsapplicaties (Virtuagym en Food) kan je tussenkomst van jouw mutualiteit bekomen (afhankelijk van de voorwaarden van de verschillende mutualiteiten).

Waar en wanneer

Expertcentrum Wolvenstraat 29, 9620 Zottegem,
na afspraak: telefoon 02 411 9009 of via email info@fitnessalsmedicijn.be

Het medische trainingsprogramma en de voedingsbegeleiding kunnen worden gekoppeld aan de Virtuagym app, zodanig dat je perfect je progressie kan volgen zowel op gebied van gewichtsevolutie, lichaams-samenstelling, spieractiviteit, voedingspatroon en calorie-inname.



Alle info hierover op de maandelijkse info-namiddagen

Nieuw !!!

1. Kerabooster: haarverlies is een klassiek en veel voorkomend gevolg van obesitaschirurgie en verontrust vooral de vrouwelijke patiënten. Tekorten aan voedingsstoffen voor de haren en nagels zijn hiervoor verantwoordelijk.

Kera booster is een nieuw product op de markt speciaal ontwikkeld voor het versterken van de haren en nagels dat keratine (het basisbestanddeel van haar en nagels) bevat en tevens zink, selenium en koper, essentieel voor gezonde en sterke haren en nagels. Dit product wordt aangeboden onder vorm van sticks die in water worden opgelost, meestal volstaat 1 stick per dag. Beautybalance Kera Booster is verkrijgbaar bij Prowell-Pro Balance aan de prijs van 85 Euro voor een doos van 90 sticks (www.probalance.be)



Opgepast dit product bevat keratine, eiwitsulfaat van een schaap, overdosis kan leiden tot ...

Dat van het schaap is correct, dat van de overdosis is ... a JOKE !

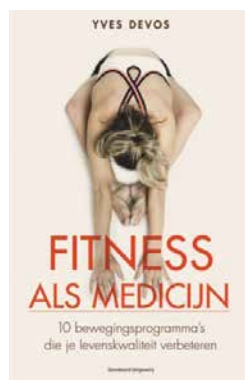
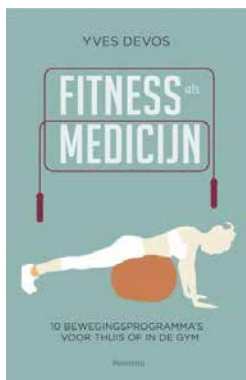


2. Supernieuw: maandelijkse info-namiddag

Vanaf oktober 2018 organiseert KOMC voor de patiënten die de weken voordien een operatie ondergingen een info-namiddag in het Expertcentrum waarbij de kinesitherapeuten, diëtiste, voedingsconsulent en één van de artsen meer uitleg verschaffen over het nazorg-traject en waar u ook kennis kan maken met de infrastructuur, de producten, het programma.....

Waar en Wanneer: in het Expertcentrum, Wolvenstraat 29, 9620 Zottegem, elke derde donderdag van de maand om 15 uur.

Een afspraak maken: via secretariaat KOMC • Telefoon: 09 364 8928 • E-mail: komc@sezz.be



3. Fitness als Medicijn:

om thuis verder te oefenen en het maximaal rendement uit het oefenprogramma te halen kan je steeds te rade in volgende boekwerken (verkrijgbaar in de betere boekhandel en via internet).

MGB Course en Meet the Expert

Op 6 en 7 september organiseerde KOMC een course of cursus voor chirurgen die zich verder wilden bekwamen in de Mini Gastric Bypass samen met Dr Robert Rutledge, "uitvinder" van deze techniek. We mochten hierbij op een fraaie belangstelling rekenen van chirurgen uit België, Nederland, Duitsland, Egypte, Marokko en zelfs Guatemala!

Hierbij een aantal impressies van de course en de expertmeeting.



Een beeld van de MGB course in één van de vergaderzalen van het Sint-Elisabeth Ziekenhuis, dat beschikt over de meest moderne audio-visuele apparatuur



Groepsfoto van een aantal deelnemers voor de ingang van Sint-Elisabeth, samen met Dr Rutledge.

Achteraf waren er niets dan lovende kritieken van de deelnemers.

Op zaterdag was er een "Meet the Expert" seminarie waarbij iedereen die het wenste vragen kon stellen aan de Dr Rutledge en getuige was van de bevlogen manier waarop de "meester" zijn operatie kwam uitleggen. Achteraf ontving hij van KOMC een award als erkenning van zijn aanwezigheid en bijdrage. Zottegem is nu eenmaal iets bescheidener dan Los Angeles, maar toch



Dr Rutledge samen met de operatieverpleegkundigen van de groep "abdominale chirurgie" van Sint-Elisabeth



Het organiserend trio van de MGB course, van links naar rechts: Dr Marc Focquet, Dr Robert Rutledge, Dr Chris Matthys

Ter herinnering aan zijn passage in het Sint-Elisabeth Ziekenhuis Zottegem en als dank voor zijn bijdrage werd door KOMC deze award overhandigd aan Dr Rutledge



Dr Focquet was spreker en panellist in Valladolid (Spanje) op 28 en 29 juni ter gelegenheid van de 5^{de} MGB Consensus Conferentie



Alle informatie kan je ook vinden op onze website: www.minigastricbypass.be of www.expertkliniekobesitas.com, volg ons ook op onze Facebookpagina **“Centrum voor mini gastric bypass”** voor de laatste nieuwtjes en activiteiten. Nog gemakkelijker en onmiddellijk te bereiken met volgende QR codes :



Website



Facebook

Als je niet over een QR reader of QR scanner beschikt op je smartphone, download je deze gewoon (gratis) via de App Store.

Het KOMC team:

Dr. Marc Focquet



Dr. Chris Matthys



Mevr. Mia Vermassen

