

Geachte heer/mevrouw,

Uw huisarts heeft u bij Cello aangemeld vanwege obesitas (overgewicht). In deze brief staat informatie over de begeleiding die Cello in samenwerking met uw huisarts kan geven.

U heeft door de aanmelding bij Cello de mogelijkheid om u goed op de hoogte te laten brengen van uw mogelijkheden ten aanzien van gewichtsverlies en het bevorderen van uw gezondheid.

Obesitas is voor veel mensen een probleem. Waarom de ene mens sneller dik wordt dan de ander, is niet duidelijk. Erfelijkheid, de stofwisseling, voeding, lichaamsbeweging en persoonlijke omstandigheden spelen een rol. Een te hoog gewicht is slecht voor uw gezondheid. Het verhoogt de kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, suikerziekte of gewrichtsklachten.

U merkt vanwege uw obesitas waarschijnlijk al enige tijd dat u meer moeite heeft met inspanning (traplopen), eventueel moe wakker wordt, last heeft van heupen, knieën of enkels en dat er wellicht een verhoogde bloeddruk bij u is geconstateerd.

Bij de behandeling van obesitas streven we naar gewichtsafname of bij zeer ernstige obesitas in eerste instantie naar gewichtsstabilisatie.

Om gewichtsafname of gewichtsstabilisatie te bereiken wordt beoogd uw vetmassa te verminderen, uw spiermassa toe te laten nemen en de stofwisseling te verhogen. Dit wordt bereikt door een vermindering / verandering van de voedingsopname en een verantwoorde toename van de hoeveelheid en intensiteit van lichaamsbeweging.

Afhankelijk van de mate van obesitas en de aanwezigheid van overige aandoeningen als suikerziekte, hoge bloeddruk en artrose zullen volgens het Cello protocol verschillende disciplines ingezet kunnen worden om deze doelen te bereiken.

Ons programma met fysiotherapie, diëtetiek, medicijngebruik en chirurgie helpen u gewicht te verliezen of te stabiliseren en daarmee gezondheidsrisico's te verkleinen.

Gewichtsverlies kan moeilijk zijn, maar is altijd te prefereren vanwege de gunstige effecten die op korte termijn bereikt kunnen worden. Op korte termijn kunt u merken dat uw kleding ruimer zit, meer fit voelt, uw lichaamsgewicht en uw gezondheidsrisico's reeds zullen afnemen. Uw taak in het programma is aan te geven of u zich fitter voelt en of u zich voldoende verzadigd voelt na het eten om ervoor te zorgen dat u de verandering van levensstijl vol kunt houden.

Met metingen van het lichaamsgewicht, lichaamssamenstelling (vetmassa, spiermassa en vocht), buikomvang en het uitvoeren van inspanningstesten en laboratoriumonderzoek wordt uw programma met u geëvalueerd en eventueel bijgesteld.

Adviezen voor gewichtsverlies:

- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. (minimaal een half uur bewegen per dag)
- Eet minder calorieën.
- Zorg voor drie maaltijden en maximaal drie tussendoortjes per dag met een hoge verzadigingswaarde: vezelrijke voedingsmiddelen zoals groente, fruit, peulvruchten en volkoren graanproducten kunnen hierbij helpen, evenals magere eiwitrijke voedingsmiddelen zoals magere yoghurt of kwark, gevogelte en magere kaas- en vleessoorten.
- Eet/drink minder verzadigd vet. (volle melkproducten, kaas en vlees)
- Matig inname zout en suiker.
- Beperk het gebruik van alcohol.

U kunt met de praktijkondersteuners van Cello een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek.

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, kom daar bij een volgend contact op terug. Wij helpen u graag verder. Ter voorbereiding van het eerste gesprek en de daarop volgende contacten, kunt u veel informatie over obesitas vinden op de website van onze organisatie www.cello-hazorg.nl