

AMBULANTE OBESITASREVALIDATIE



REVALIDATIE

Klein in schaal, gróót in zorg

OVERZICHT

→ Klik op een titel om rechtstreeks naar de gewenste informatie te gaan.

- » [Wie komt in aanmerking?](#)
- » [Wat is precies het doel van deze revalidatie?](#)
- » [Hoe ziet het revalidatieprogramma eruit?](#)
- » [Praktische gegevens](#)
- » [Wat kost mij deze revalidatie?](#)
- » [Belangrijk!](#)
- » [Ben ik er klaar voor? – laatste check](#)

WIE KOMT IN AANMERKING?

- Patiënten na een operatieve ingreep (gastric bypass of gastric sleeve).
- Patiënten, die graag met behulp van medicatie (Ozempic, Mounjaro...), gewicht willen verliezen.
- Patiënten met overgewicht/obesitas (verhoogde BMI), die wensen gewicht te verliezen.

WAT IS PRECIES HET DOEL VAN DEZE REVALIDATIE?

De revalidatie helpt je om opnieuw plezier te vinden in bewegen en je fitter te voelen. Door regelmatig te bewegen verbeter je je conditie, kracht, lenigheid en coördinatie. Dit verkleint de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, bepaalde kankers en depressieve klachten, meer nog dan enkel gewichtsverlies. Ook na een operatie is beweging belangrijk om spiermassa terug op te bouwen. Samen met een gezonde levensstijl draagt dit niet alleen aan gewichtsverlies, maar vooral aan een betere levenskwaliteit. Beweging is dus de sleutel: veel belangrijker dan enkel gewichtsverlies!

HOE ZIET HET REVALIDATIEPROGRAMMA ERUIT?

- U krijgt een afspraak bij één van onze revalidatieartsen.
- Hierna krijgt u een afspraak bij de kinesitherapeut voor een intakegesprek
- Uw revalidatieprogramma bestaat uit 48 sessies, die u binnen 8 maanden afrondt, waarvan de eerste 18 in de eerste 3 maanden. Als u tijdens de revalidatie een operatie ondergaat in het obesitascentrum, krijgt u nadien opnieuw 48 sessies. U wordt altijd begeleid door een kinesitherapeut, die samen met u een persoonlijk oefenschema opstelt.

Sessie 1	Intake kinesitherapeut (1 uur)
Sessie 2	Opstart revalidatie en uitleg gebruik van de toestellen (1 uur)
Sessie 3 - 17	2x/week oefentherapie, elk sessie duurt ± 90 min
Sessie 18	Tussentijdse evaluatie
Sessie 19 - 47	2x/week oefentherapie, elk sessie duurt ± 90 min
Sessie 48	Eindevaluatie met de keuze om revalidatie in het ziekenhuis verder te zetten ofwel over te schakelen naar beweeginitiatieven buiten het ziekenhuis

Mogelijke momenten om aan te sluiten bij de groepstraining:

- Maandag om 16u of 18u
- Dinsdag om 8u30
- Woensdag om 13u of 14u30
- Donderdag om 8u30, 16u of 18u
- Vrijdag om 13u of 14u30

Maandelijks vindt er een vrijblijvende infosessie ‘Belang van bewegen’ plaats. Tijdens dit moment worden de voordelen van bewegen besproken, alsook de geadviseerde beweeghoeveelheid op weekbasis en worden mogelijke oplossingen aangereikt om eventuele barrières te overwinnen.

- Elke eerste dinsdag van de maand van 10u30 - 12u
- Inschrijven kan via het secretariaat Obesitaskliniek, 014/71.23.60.

PRAKTISCHE GEGEVENS

- Locatie: zaal Ambulante Revalidatie op het gelijkvloers
- Dragen van sportieve kledij en propere sportschoenen
- Eigen handdoek meebrengen
- Lockers aanwezig in de kleedkamer
- U ontvangt een parkeerkaart waarmee u gratis kan uitrijden op onze parking.
- Laat voor elke sessie uw e-ID inlezen bij de kiosk aan het onthaal.

WAT KOST MIJ DEZE REVALIDATIE?

Het ziekenhuis volgt de tarieven van het RIZIV. Het grootste deel van de sessie wordt terugbetaald door het ziekenfonds, het resterend deel is eigen bijdrage.

Na hospitalisatie kan u bij uw hospitalisatieverzekering informeren of er een tussenkomst is.

BELANGRIJK!

Kan u niet komen? Gelieve minstens 24u vooraf te annuleren via 014/71.26.88 (voormiddag bellen). Indien u dit niet doet, rekenen we €31 administratiekost aan.

Regelmatige aanwezigheid is belangrijk voor uw revalidatie. Bij drie afwezigheden zonder geldige reden wordt de revalidatie stopgezet. Het verdere beleid kan tijdens een nieuwe afspraak bij de revalidatiearts besproken worden.

Afspraak revalidatiearts: 014/71.20.53

Afspraak Revalidatie maken/wijzigen en algemene informatie: 014/71.26.88

BEN IK ER KLAAR VOOR? – LAATSTE CHECK

- ☐ Kan ik tweemaal per week aanwezig zijn op de revalidatie?
- ☐ Ben ik gemotiveerd om oefeningen te doen, ook al zijn ze soms lastig of pijnlijk?
- ☐ Ben ik me bewust van het belang om het volledige programma af te ronden voor een optimaal resultaat?

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van het AZ Mol.
Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.

Revisiedatum	Auteur	Kwalificaties auteur
juli 2026	Dr. Duser, Katrien Verachtert	diensthooft revalidatie, revalidatiearts



 Adres: Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol

 E-mail: info@azmol.be

 Website: www.azmol.be

 Algemeen nummer: 014 71 20 00

 Afspraken: 014 71 20 53

 Spoedgevallen: 014 71 23 92