



Leefstijlprogramma bij een kinderwens



Uw arts heeft u verwezen naar het leefstijlspreekuur omdat uw gewicht op dit moment te hoog is en u moet afvallen. Misschien komt u in aanmerking voor deelname aan het leefstijlprogramma. Wij vragen u deze informatie goed door te lezen.

Gewicht verliezen

In het Erasmus MC begint de vruchtbaarheidsbehandeling van vrouwen met een kinderwens en een te hoge Body Mass Index (BMI) met het verliezen van gewicht. Uit onderzoek blijkt dat een vruchtbaarheidsbehandeling door gewichtsverlies beter aanslaat of niet meer nodig is omdat de kans op een spontane zwangerschap groter wordt.

Wij bieden hiervoor een speciaal programma aan. We weten dat afvallen niet gemakkelijk is en daarom hoeft u dit niet alleen te doen. Misschien heeft u in het verleden al vaak geprobeerd om gewicht te verliezen en heeft u gemerkt dat het voor u lastig was. Daarom doen wij er alles aan om u zo goed mogelijk te begeleiden en te ondersteunen bij het ontwikkelen van een gezondere leefstijl.

Voordelen

Een gezonde leefstijl kan de volgende voordelen voor u hebben:

- Uw menstruatie wordt regelmatig.
- Uw vruchtbaarheid verbetert.
- Een vruchtbaarheidsbehandeling heeft meer succes.
- Uw insulinesensitiviteit verbetert.
- U heeft minder kans op een miskraam.
- U vermindert de kans op levenslange gezondheidsproblemen bij uzelf en uw toekomstige kindje.
- U voelt zich prettiger.

Wist u dat

- Maar liefst 95% van de mensen die een streng dieet volgen er niet in slaagt het gewicht dat zij verliezen te behouden? Hierdoor ontstaat het jojo-effect.
- Ruim de helft van de mensen die een dieet volgen uiteindelijk zwaarder wordt?
- Door elke keer strenge diëten te volgen de kans stijgt om een eetstoornis te ontwikkelen?

Het eerste gesprek

Tijdens het eerste gesprek bekijken we wat bij u de factoren zijn die bijdragen aan het overgewicht en wat het overgewicht kan verklaren. We bespreken met u wat voor type behandeling of begeleiding het meest geschikt is. Deelname aan het leefstijlprogramma is een van de opties.



Het leefstijlprogramma

Het Erasmus MC heeft een leefstijlprogramma om te helpen bij gewichtsverlies. Dit programma bevat alle onderdelen waarvan is gebleken dat het vrouwen kan helpen bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. Er staat een team voor u en uw partner klaar om u zo goed mogelijk te helpen. U gaat aan de slag met een psycholoog, diëtiste en fysiotherapeuten. Het streven is dat u 4 punten van uw huidige BMI gaat afvallen.

De training bestaat uit een combinatie van:

- Gezonde voeding
- Voldoende beweging
- Gedragstherapie

Hierdoor verliest u op een gezonde manier gewicht en leert u ook om deze gezonde leefstijl vast te houden, zonder het jojo-effect.

Belangrijk om te weten

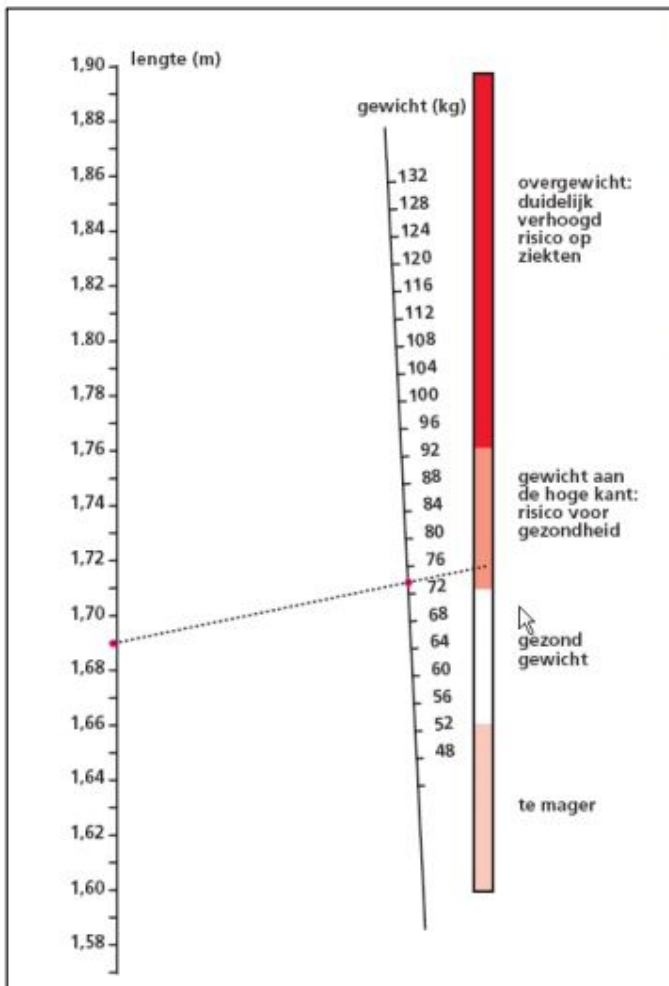
- Het leefstijlprogramma bestaat uit 20 groepsbijeenkomsten verspreid over een jaar. Het doel is: werken aan een gezonde leefstijl.
- De bijeenkomsten zijn op maandagmiddag van 13.30 tot 17.00 uur.
- U mag in totaal 3 bijeenkomsten missen.
- Er zijn geen kosten verbonden aan dit programma.
- U doet het niet alleen, maar met een groep vrouwen die u begrijpen en steunen. Dat brengt ook een bepaalde verantwoordelijkheid met zich mee van u tegenover de groep.
- Vanaf een BMI 25 kg/m² komt u in aanmerking voor het leefstijlprogramma. Met de figuur hieronder kunt u dit zelf uitrekenen.



Contact

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen, neemt u dan contact op met voortplantingsgeneeskunde

Voor meer informatie kunt u mailen naar: pcos@erasmusmc.nl



1. Zoek op de linker lijn uw lengte op. Zet daar een punt.
2. Zoek op de middelste lijn uw lichaamsgewicht op. Plaats daar ook een punt.
3. Verbind deze punten met een liniaal en trek een streep zoals in het voorbeeld is gebeurd.
4. Op de rechterbalk vindt u de beoordeling over uw lichaamsgewicht.

Dit figuur geldt voor mensen vanaf 18 jaar. Als u korter bent dan 1.58 m. of langer dan 1.90 m. is deze grafiek minder betrouwbaar.

Bron: www.hartstichting.nl





