



Centrum
Obesitas
Noord-Nederland

Leefstijlprogramma



Hierbij informeren wij u over het leefstijlprogramma rondom een overgewichtoperatie. U bent hiervoor middels de afsprakenbrief uitgenodigd.

De groepsbijeenkomsten vinden de komende twee jaar 6 maal plaats in het MCL. De adresgegevens vindt u op de achterzijde van deze folder. U kunt gebruik maken van het bezoekersparkeerterrein van het MCL. Voor € 22,50 kunt u een 10-rittenkaart aanschaffen bij de balie van het MCL, deze kaart is 3 jaar geldig. De data en tijden van de bijeenkomsten vindt u terug in de afsprakenbrief en in MijnMCL.

Dagindeling

Het programma van de bijeenkomsten ziet u in het schema hieronder. U volgt de bijeenkomsten op een vaste dag en dagdeel, te vinden in de afsprakenbrief. U krijgt begeleiding op het gebied van diëtetiek, psychologie, leefstijl en medische onderwerpen. Ook is er gelegenheid om vragen te stellen aan de doktersassistent.

Let op:

- De eerste en vijfde bijeenkomst heeft een afwijkende eindtijd.
- Eventuele meegekomen begeleiders, partners of familieleden mogen niet bij de groepsbijeenkomsten aanwezig zijn, zij kunnen voorin het MCL op u wachten.

Individuele afspraken en bloedprikken

- De individuele afspraken zitten in bijeenkomst 4, 5 en 6 verwerkt. Dit is bij een chirurg, verpleegkundig specialist, physician assistant of arts-assistent. **Deze afspraken zijn belangrijk**, dit zijn uw periodieke controles na de operatie. Indien u om een dringende reden afwezig bent, dan krijgt u achteraf een uitnodiging voor een nieuwe afspraak toegestuurd.
- De anderhalf jaarlijkse controle is een telefonische afspraak, hiervoor hoeft u niet naar het MCL te komen.
- Op de dag van bijeenkomst 4, 5 en 6 laat u ook bloedprikken in het MCL. De labformulieren krijgt u tijdens de bijeenkomst uitgedeeld. Bij afwijkingen wordt u hier ongeveer 4 à 5 weken later over gebeld.

Groepsindeling

Tijdens de screening bent u ingedeeld voor één van de verschillende type groepen in het leefstijlprogramma. Mogelijk zit u niet bij degene van uw voorkeur in de groep. Aanpassing in groepstype is echter niet mogelijk, dit is onderdeel van het screeningsadvies. (voor meer informatie zie: www.MijnCON.nl)

Afmelden

Als u in de loop van het traject een keer niet aanwezig kunt zijn, dan verzoeken wij u om ons dit telefonisch of via uw coach in MijnCON te melden.

Rooster Leefstijlprogramma

Bijeenkomst + tijden afhankelijk van uw groep	Programma Volgorde afhankelijk van groepsindeling	Aanvullende informatie
Bijeenkomst 1 08.30 – 12.15 of 13.00 – 16.45	Startbijeenkomst	
	Diëtetiek	
	Psycholoog	
	Leefstijlcoach	
Bijeenkomst 2 08.30 – 12.00 of 13.00 – 16.30	Presentatie multivitaminen en MijnCon	
	Diëtetiek	
	Leefstijlcoach	
Bijeenkomst 3 08.30 – 12.00 of 13.00 – 16.00	Leefstijlcoach	Wij adviseren u om gemakkelijk zittende kleding aan te trekken.
	Diëtetiek	
	Bewegen	
Bijeenkomst 4 08.30 – 12.00 Of 13.00 – 16.30	Individuele afspraak bij specialist	• Weegmoment • Bloedprikken
	Psycho-educatie	
	Diëtetiek	
	Leefstijlcoach	
Bijeenkomst 5 08.30 – 11.30 of 9.00 – 12.00 of 13.00 – 15.30 of 13.30 – 16.30	Psycho-educatie	• Weegmoment • Bloedprikken
	Leefstijlcoach	
	Individuele afspraak bij specialist	
Datum/tijd zie bijgevoegde brief	Telefonisch consult met verpleegkundig specialist, physician assistant of arts-assistent	Anderhalf jaarlijkse controle
Bijeenkomst 6 08.30 – 12.00 of 13.00 – 16.30	Psycho-educatie	• Weegmoment • Bloedprikken
	Diëtetiek en leefstijlcoach	
	Individuele afspraak bij specialist	

Telefoon

058 286 6969

Bezoekadres

Henri Dunantweg 2
8934 AD Leeuwarden

Postadres

Postbus 888
8901 BR Leeuwarden

Als u na het doornemen van de folder nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met het Centrum Obesitas Noord-Nederland.

