

'Weer plezier krijgen in bewegen'

Mensen met ernstig overgewicht proberen vaak jarenlang op verschillende manieren af te vallen. Meestal zonder blijvend effect. De Obesitaspoli van MC Zuiderzee helpt je bij het veranderen van je leefstijl. 'Het veranderen van je eetpatroon en meer bewegen is daarin belangrijk', zegt fysiotherapeut Mark Bonsink.

'Tijdens het intakegesprek brengen we in kaart wat je op dit moment doet aan dagelijkse beweging. We helpen mensen voornamelijk om bewust te worden van hoeveel ze bewegen en op welke manier, om vervolgens te kijken hoe het een gezonde hoeveelheid kan worden.' De Obesitaspoli biedt twee trajecten; met of zonder maag verkleinen- de operatie.

Welke keuze je ook maakt, bewegen onder begeleiding van ervaren fysiotherapeuten is een belangrijk onderdeel.

Heb je besloten zonder operatie af te vallen? Dan sport je het eerste half jaar twee keer en het tweede half jaar een keer in de week onder leiding van een fysiotherapeut.



Nieuw voorlichtingsmateriaal

MC Groep heeft nieuw voorlichtingsmateriaal ontwikkeld over bariatrische operaties, waarin op een eenvoudige manier wordt uitgelegd wat er bij operatie komt kijken, zoals wanneer kom ik in aanmerking voor een operatie, de operatie, na de operatie en mijn nieuwe dieet. U vindt de filmpjes op www.mcgroep.com, onder het dossier 'Overgewicht'.

Mensen die hebben gekozen voor een maag verkleinende operatie, sporten gedurende drie maanden voorafgaand aan de operatie twee keer in de week in MC Zuiderzee. 'Bij een optimale voorbereiding hoort bewegen en het vergroten van het uithoudingsvermogen', zegt de fysiotherapeut.

'Wij besteden naast cardiotraining (bijvoorbeeld fietsen, roeien of lopen) veel aandacht aan krachttraining (apparaten of circuits). Veel mensen focussen tijdens afvallen erg veel op het doen van heel veel cardio oefeningen, terwijl kracht ook een belangrijk onderdeel is van het vergroten van lichamelijke belastbaarheid. De meeste mensen vinden het fijn om in groepsverband te sporten. Er is begrip voor elkaar en deelnemers trekken zich aan elkaar op', zegt Mark. Tijdens het sporten geven de fysiotherapeuten adviezen. 'Ons doel is dat je sporten (weer) leuk gaat vin-



Fotostudio Wierd

den, je daardoor beter in je vel gaat zitten, een betere conditie krijgt en uiteindelijk afvalt. Bewegen wordt (weer) een onderdeel van je leven.'

Mensen met extreem overgewicht worden begeleid door fysiotherapeuten en fysiotherapeuten met een psychologische achtergrond.

Gelezen op Zorgkaart Nederland

'Goede ontvangst en op gemak gesteld. Kundige arts en verpleegkundige. Ik ben blij dat we in Nederland, in dit geval Lelystad, zo'n goede gezondheidszorg hebben.'



■ Deel ook uw ervaring op www.ZorgkaartNederland.nl

Trots op onze medewerkers

'Het populairst zijn de stampotjes en de nasi of bami met een sateetje', vertelt Annie Kombrink, medewerker voeding in MC Zuiderzee. Samen met haar collega's zorgt ze ervoor dat patiënten 's morgens, 's middags en 's avonds een lekkere maaltijd voorgeschoteld krijgen. 'De kwaliteit van onze maaltijden is goed. Dat is belangrijk, want juist als je ziek bent is het van belang om goed te eten en te drinken.'



Bijeenkomst over gynaecologische kanker

Dinsdagavond 13 juni vertelt gynaecoloog Pierre van Greunen in Inloophuis Passie over gynaecologische kanker. De diagnose gynaecologische kanker wordt vaak te laat gediagnosticeerd omdat de klachten niet specifiek zijn en omdat er een drempel is om met klachten naar de huisarts te gaan.

Uw dokter op Omroep Flevoland

Elke donderdagmiddag van 16.15 tot 16.45 uur op Omroep Flevoland vertelt een medisch specialist van MC Groep over actuele gezondheidsthema's in het radioprogramma Medische Zaken.



Onderwerpen die besproken worden zijn:

1. kanker van de uitwendige vrouwelijke geslachtsorganen (vulvacarcinoom);
2. familiere (genetisch gerelateerd) eierstokkanker en de gevolgen voor de drager van een gen afwijking, en
3. vaccinatie van jonge meisjes tegen baarmoederhalskanker (cervixcarcinoom).

Uiteraard is er tijd ingeruimd voor het stellen van vragen



Informatie en aanmelden
W. www.inloophuis-passie.nl
I. info@inloophuis-passie.nl
T. 06-17228848

AGENDA

Donderdag 8 juni Voorlichting over bevallen in MC Zuiderzee

Maandag 12 juni informatieavond over borstvoeding

Dinsdag 13 juni Bijeenkomst over gynaecologische kanker (zie bovenstaand artikel)

Donderdag 6 juli Voorlichting over bevallen in MC Zuiderzee

Meer informatie vindt u op www.mcgroep.com onder het kopje Agenda.

Welkom!

Deze baby's werden onder andere in MC Zuiderzee geboren.



Amiiir



Barend Johannes



Dorian



Kornel



Lorelei



Mila



Milou



Nathanja



Sarah



Stijn



Summer May



Wim



Yara

MC Groep

Bezoektijden

Bezoek is welkom van 15.00 -16.00 uur en van 19.00 - 20.00 uur. Kijk voor afdelingen met afwijkende bezoektijden op www.mcgroep.com

MC Dronten

Het Zwarte Water 77 8253 PD Dronten
T. 0320 271 010

MC Emmeloord

Urkerweg 1
Postbus 5000 8300 GA Emmeloord
T. 0527 637 150

MC Zuiderzee

Ziekenhuisweg 100
Postbus 5000 8200 GA Lelystad
T. 0320 271 888



Volg MC Groep op Facebook, Twitter en Instagram