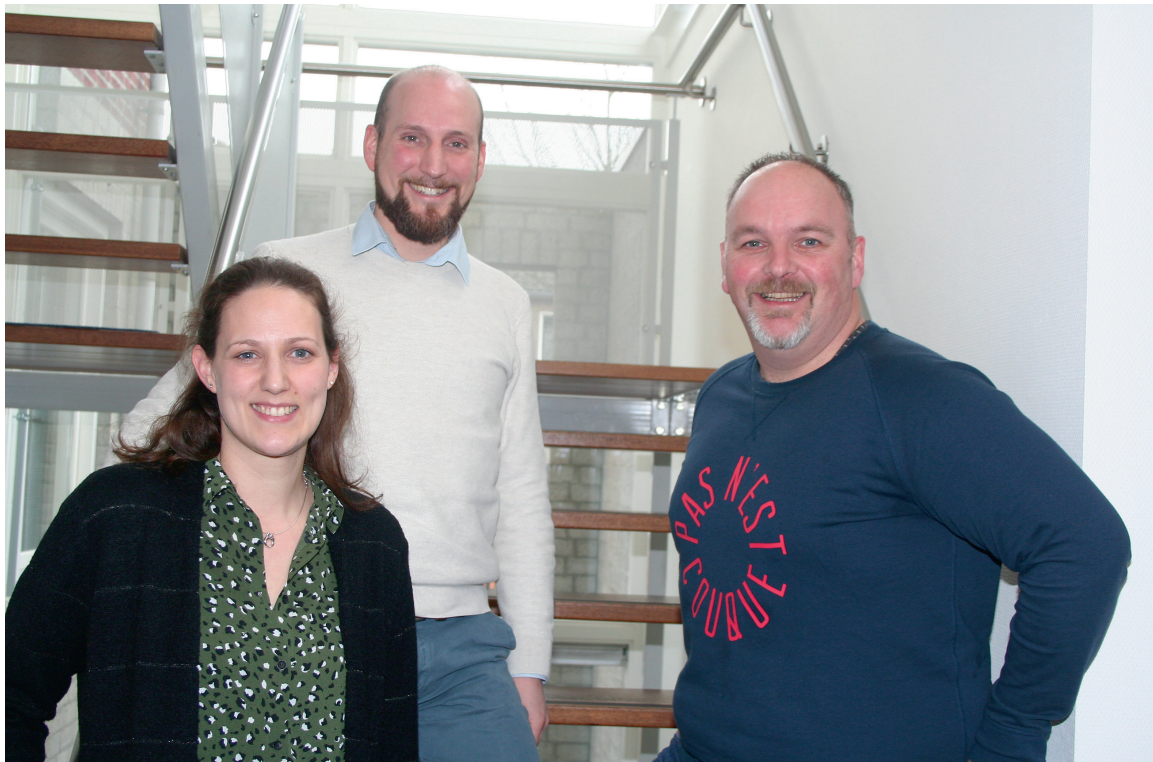




SAMEN GEZOND

INFORMATIE VAN SAMEN GEZOND
GEZONDHEIDSCENTRA

INFORMATIE LENTE 2020



V.l.n.r. Diëtiste Lonneke van der Linden, huisarts Léon van Groenendaal en een gemotiveerde Bruno Arissen. Fysiotherapeut Simon van Woerkom niet op de foto.

EEN SUCCESSTORY DOOR 'POSITIEVE GEZONDHEID'

De focus leggen op gezondheid en veerkracht van de mens en niet op de beperkingen of ziekte. Deze visie noemt men ook wel 'positieve gezondheid'. Niet de problemen en kwalen centraal stellen, maar kijken wat iemand juist wél kan en hoe die persoon de regie over zijn fysieke en geestelijke gezondheid weer kan overnemen. Een mooi voorbeeld van 'positieve gezondheid' toegelicht door een super gemotiveerde Bruno Arissen. Hij werd hierbij begeleid door een net zo gemotiveerd team in de persoon van huisarts Léon van Groenendaal, diëtiste Lonneke van der Linden en fysiotherapeut Simon van Woerkom.

Ondernemer Bruno Arissen uit Malden meldde zich november 2018 bij de huisarts met ademhalingsproblemen: "Ik geloof dat ik een klaplong heb", vertelde

hij, nadat hij eerst de symptomen had gegoogeld. Bruno was met een lichaamsgewicht van maar liefst 170 kilo topzwaar en bleek een tikkende tijdbom. Bruno:

"Een bezoek aan de huisarts was voor mij al een hele stap, maar als ik op bed lag kreeg ik bijna geen lucht meer. Ik bracht het gesprek meteen op een mogelijke klaplong, want dan hoefde ik het niet over mijn te dikke buik te hebben. Het laatste waar iemand met overgewicht namelijk op zit te wachten, is aangesproken worden op zijn zwaarlijvigheid."

Huisarts Léon van Groenendaal glimlacht: "Ik luisterde naar Bruno's verhaal en wist

"Wat is een doel dat je graag zou willen bereiken?"

meteen dat hij last had van het zogeheten Pickwicksyndroom. Dit is een aandoening waarbij mensen met fors overgewicht

ademhalingsproblemen krijgen, omdat het overtollige lichaamsvet organen zoals de longen in de verdrukking brengt. Uit het gesprek bleek dat Bruno behoorlijk gefrustreerd was door zijn lichaamsgewicht en dus ging ik met hem juist positief in gesprek: 'Wat is een doel dat je graag zou willen bereiken?' Bruno antwoordde: de trappen van Machu Picchu in Peru beklimmen! Zelfmotivatie was bij hem aanwezig, dus ik wilde op dat moment spijkers met koppen slaan."

In actie

Bruno: "Léon pleegde ter plekke twee telefoontjes: één naar diëtiste Lonneke en één naar fysiotherapeut Simon. Bij Simon kon ik meteen de volgende ochtend terecht en zijn benadering was net zo positief. Ik moest wandelen op de loopband en na vijf minuten was ik al doodop. 'Over drie maanden ben je aan het rennen', zei Simon beslist. Ik geloofde hem toen nog niet, maar het

motiveerde wel enorm. Ik weet ook nog dat ik na een tijd een keer binnenkwam in korte broek. Die had ik al jaren niet meer durven dragen. Simon nam me bij

"Mijn gewicht was geen obsessie meer, ik kreeg zin in sporten en richtte me op een gezond leefpatroon."

mijn arm en fluisterde in mijn oor: 'Ik vind dit enorm moedig van je'."

De sessie bij Lonneke was al net zo verhelderend. Lonneke: "Toen Bruno vertelde wat hij zoal op een dag at, schrok ik wel even. Hij at behoorlijk weinig en wat hij at, was niet bepaald gezond. Een eetpatroon waarbij hij veel te weinig voedingsstoffen binnenkreeg en dus ook nooit adequaat kon werken aan zijn gezondheid. Wil je kunnen sporten om van vet spiermassa te maken, dan heb je de juiste voedingsstoffen nodig. We hebben een voedingsplan opgesteld om eiwitten, vetten en koolhydraten verdeeld over de dag in de juiste balans te krijgen. Bij de intake hebben we een lichaamsmeting gedaan en na drie maanden nogmaals. We konden toen vaststellen dat al veel vetkilo's waren omgezet in spiermassa."

Meer energie

Bruno: "Ik voelde me een stuk fitter en gezonder. Mijn gewicht was ineens geen obsessie meer, ik kreeg vooral zin in het sporten en richtte me op een gezond leefpatroon. Ik train nu zeven keer per week in de sportschool en ga zo'n drie keer week hardlopen. Al met al ben ik

nu zo'n 40 kilo kwijt. De volgende 30 kilo zullen wel wat zwaarder worden, maar ik ben super gemotiveerd om die mijlpaal te bereiken. Een bezoek aan Machu Picchu samen met mijn partner stond al jaren op onze 'bucketlist'. Mijn partner vond dat echter vanwege mijn overgewicht veel te risicovol. Onze Machu Picchu-reis staat nu wél voor a.s. november op het programma. Dat had ik in november 2018 niet durven dromen. Ik voel me nu prima en zit vol energie."

Léon van Groenendaal: "Niet iedereen hoeft zo'n groot doel te stellen of zoveel te sporten. Het belangrijkste is dat je zelf gemotiveerd bent. Die positieve houding van een patiënt moet je als huisarts stimuleren. Vervolgens is het belangrijk dat je in dit traject qua beweging en voeding stapsgewijs wordt begeleid. Je hebt daarbij mensen nodig die je net zo positief aan de hand nemen, zodat je gedoseerd je doelen bereikt en niet over je eigen grens gaat. Ik ben zeer enthousiast hoe Bruno de regie over zijn leefstijl en gezondheid weer in eigen hand heeft genomen."

Wilt u onze nieuwsbrief digitaal ontvangen?

Ga naar www.gcsamengezond.nl
Links onderin vindt u de aanmeldknop

Of scan de QR code:



**GEZONDHEIDSCENTRUM
DE KROONSTEEN 1 en 8**
SCHOOLSTRAAT 8
6581 BG MALDEN

KLOOSTERHOF 1
6581 BT MALDEN



**GEZONDHEIDSCENTRUM
DE VUURSTEEN**
PRINSENWEG 6
6584 AZ MOLENHOEK

**HUISARTSENPRAKTIJK
OVERASSELT**
BEATRIXSTRAAT 6
6611 BT OVERASSELT