



Succesvol  
Afvallen  
Instituut

# Succesvol Afvallen

Het Succesvol Afvallen Instituut is een gespecialiseerd behandelcentrum voor mensen met (ernstig) overgewicht, die blijvend gewicht willen verliezen. Het behandelprogramma is wetenschappelijk onderbouwd en richt zich op leefstijlverandering onder professionele, langdurige begeleiding.



## Voor wie?

- Mannen met een buikomtrek van meer dan 102 cm en daarbij een BMI (bodymassindex) van meer dan 30
- Vrouwen met een buikomtrek van meer dan 88 cm en daarbij een BMI van meer dan 30
- Volwassenen met een BMI van meer dan 25, met daarnaast 2 of meer van de volgende risicofactoren: suikerziekte, hoge bloeddruk, verleden met hart- en vaatziekten, te hoog cholesterolgehalte.

U kunt op de site [www.succesvolafvallen.nl](http://www.succesvolafvallen.nl) lezen hoe u uw BMI en buikomtrek kunt vaststellen.

- Leeftijd: ouder dan 18 jaar en jonger dan 70 jaar.
- U heeft een actieve en gemotiveerde houding om uw leefstijl te veranderen.

## Waar kunt u ons vinden?

Het Succesvol Afvallen Instituut is sinds begin 2009 gevestigd in de voormalige Mariaschool, Koninginnelaan 37A (op de hoek van de Koninginnelaan en de Nieuwstraat), in het pand van fysiotherapie Soestdijk. Ons instituut beschikt over eigen parkeergelegenheid en is ook goed te bereiken met het openbaar vervoer. Het busstation Soestdijk Noord bevindt zich tegenover de ingang van het Instituut. Kijk voor reisinformatie op [www.92920v.nl](http://www.92920v.nl) of bel met 0900-9292.

### Hoe kunt u zich aanmelden?

U kunt zich aanmelden op het telefonisch spreekuur op dinsdagmorgen en donderdagmorgen van 9.30 uur tot 10.30 uur.

Het telefoonnummer is 06 – 185 184 07.

Wanneer u buiten deze tijden belt, wilt u dan zo vriendelijk zijn om uw naam en telefoonnummer in te spreken, dan bellen wij u zo spoedig mogelijk terug.

Verder kunt u zich altijd aanmelden via de website [www.succesvolafvallen.nl](http://www.succesvolafvallen.nl)

Wilt u liever op een specifiek tijdstip worden teruggebeld of heeft u andere vragen?

Stuur dan een email met uw contactgegevens naar [info@succesvolafvallen.nl](mailto:info@succesvolafvallen.nl)

### Wat gebeurt er nadat u zich heeft aangemeld?

U krijgt van ons vragenlijsten thuisgestuurd die u ingevuld terugstuurt. Wanneer wij de formulieren hebben ontvangen krijgt u van ons een uitnodiging voor een intake gesprek. U komt naar het instituut en spreekt een half uur met een diëtist en psycholoog.

Op basis van dit multidisciplinaire gesprek wordt bepaald of onze behandelmethode voor u het meest geschikt is. Het kan soms ook voorkomen dat wij niet voldoende voor u kunnen betekenen, dan zullen we proberen u door te verwijzen naar een geschikte instantie die u wel verder kan helpen. Wij streven ernaar om u binnen 2 weken te berichten over de uitslag van dit gesprek.

Na een positief bericht van deelname wordt uw lichamelijke conditie, kracht en lenigheid uitgebreid getest door de fysiotherapeuten voordat het programma van start gaat. Op deze manier kunnen zij goed rekening houden met uw lichamelijke gesteldheid tijdens het beweegprogramma en u naar het beste resultaat begeleiden.

### Wanneer kan ik starten in een groep?

Het hangt af van de hoeveelheid aanmeldingen wanneer een nieuwe groep start.

Zodra er voldoende mensen voor een nieuwe groep zijn, krijgt u bericht wanneer u kunt starten. Meestal bestaat een groep uit 10-12 personen.

### Hoe gaat het verder in zijn werk?

Met meerdere professionele zorgverleners gaat u uw levensstijl stap voor stap veranderen in de gezonde richting, samen met lotgenoten maar ook individueel. De adviezen zullen, zoveel als mogelijk is, afgestemd worden op uw voorkeuren en uw leven. Wanneer u de gezondere levensstijl makkelijker kunt volhouden is het resultaat ook beter. U leert veel van ons, maar wij leren ook van u. Uw bijdrage en inzet om gewicht te verliezen is even belangrijk als de begeleiding van de zorgverleners. We hebben allemaal hetzelfde doel, namelijk uw gezondheid te verbeteren! De inhoud van het lesprogramma wordt zoveel mogelijk gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten rondom gewichtsmanagement.

U zult tijdens het programma uw successen maar zeker ook frustraties kunnen delen met lotgenoten en hulpverleners. Het zal niet altijd van een leien dakje gaan, het is erg belangrijk dat u zich dat realiseert voordat u begint met het programma.

### Door wie word ik begeleid?

U wordt begeleid door ervaren professionele hulpverleners: GZ-psychologen, diëtisten en fysiotherapeuten. Met verschillende tools wordt

u op een inspirerende en leuke manier op weg geholpen naar een slankere en gezondere versie van uzelf. De behandeling bestaat uit een periode van afvallen en een periode waarin u uw gewicht vasthoudt, gevolgd door een follow up.

## De 3 periodes van het programma:

### 1 Gewichtsverliesperiode

Deze periode heeft als doel het bereiken van een gezond gewicht en een gezonde leefstijl. Gedurende 20 weken komt u wekelijks naar het instituut waar u begeleiding krijgt van een diëtist en indien noodzakelijk een psycholoog. Ook gaat u met een groep sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut. U zult zowel in groepen als individueel geholpen worden.

### 2 Evenwichtperiode

Het voorkomen van een terugval naar de oude gewoonten onder begeleiding van een psycholoog en diëtist is een belangrijk aspect van deze periode. Gedurende 16 bijeenkomsten die om de week plaatsvinden leert u uw nieuwe gewicht te behouden en uw leefstijl daarop aan te passen. U sport wekelijks in groepsverband onder begeleiding van fysiotherapeuten.

### 3 Follow up

Op dit moment bent u waarschijnlijk al slank en fit, maar wordt u nog wel gewogen eens in de maand op het instituut. Dit gedurende 12 keer, om terugval te voorkomen. Ook is het weer mogelijk om tijdens deze fase weer gewicht te gaan verliezen, mocht dat nog nodig zijn.

De totale duur van de behandeling is 2 jaar. Dit lijkt op het eerste gezicht lang, maar de duur van de behandeling is noodzakelijk om het behaalde resultaat vast te houden.



### **Hoe moet ik betalen?**

U heeft een verwijzing nodig van een huisarts of medisch specialist wilt u voor eventuele vergoeding in aanmerking komen. Het programma wordt mogelijk gedeeltelijk vergoed, dit is afhankelijk van uw verzekering. U kunt in termijnen betalen, na overleg met Pauline Douma of Marianne Schmetz. De actuele prijslijst is in het instituut verkrijgbaar.

### **Hoe moet ik me afmelden voor een bijeenkomst?**

Voor het beste resultaat van de behandeling is het essentieel dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent. Natuurlijk kan het voorkomen dat u een keer niet kan, geef dit tijdig door tijdens een bijeenkomst aan het behandelteam. En als dit niet mogelijk is belt u ons. Wanneer u verhinderd bent voor een bijeenkomst krijgt u de schriftelijke informatie van die week mee op de eerstvolgende bijeenkomst dat u er wel bent. U kunt de les niet inhalen en u krijgt geen geld terug voor die bijeenkomst.

### **Hoe werkt een internetconsult?**

U kunt, als u dat wilt, via internet contact hebben met de diëtist. Bijvoorbeeld omdat u een bijeenkomst heeft gemist. U mailt uw vragen en de diëtist zal u zo snel als mogelijk terugmailen. Dit consult is gratis. Op dit moment geldt deze service nog niet voor de psycholoog, maar vraag gerust naar deze mogelijkheid wanneer u start met de groep. Het internetconsult kan overigens nooit een bijeenkomst vervangen. De kracht van de bijeenkomst zit in de interactie met de andere mensen uit de groep en de begeleiding van de diëtist, fysiotherapeut en psycholoog.

### **Afwezigheid zorgverlener**

Bij afwezigheid van uw diëtist, fysiotherapeut of psycholoog wordt voor vervanging gezorgd. Mochten de diëtist, de fysiotherapeut of psycholoog door welke reden dan ook plotseling afwezig zijn, dan wordt de bijeenkomst eenmalig naar een andere dag verplaatst.

### **Professionaliteit**

Het Succesvol Afvallen Instituut vindt een goede service erg belangrijk. Daarnaast willen we graag hoge kwaliteit en professionaliteit bieden. We werken samen met een adviesraad van wetenschappers. Het Succesvol Afvallen Instituut vindt onderzoek erg belangrijk om de behandeling van obesitas en overgewicht te optimaliseren. Dit kan betekenen dat u gevraagd wordt om mee te werken aan een onderzoek, door bijvoorbeeld een vragenlijst in te vullen.

### **Contactgegevens**

**Bezoekadres, ingang fysiotherapie Soestdijk**  
Koninginnelaan 37A  
3762 DA Soest  
06 – 185 184 07  
info@succesvolafvallen.nl

### **Postadres**

Succesvol Afvallen Instituut  
T.a.v. Mw. Ir. P.P. Douma-Kerkhoff  
Postbus 3192  
3760 DD Soest

[www.succesvolafvallen.nl](http://www.succesvolafvallen.nl)

