

Gynaecologie

Vitaal zwanger worden

Algemene informatie

Programma 'Vitaal zwanger worden'.

Zwanger worden gaat niet altijd vanzelf. Om die reden bent u (samen met uw partner) verwezen naar de gynaecoloog.

Overgewicht is een belangrijk gezondheidsprobleem dat samengaat met een grotere kans op vruchtbaarheidsproblemen. Als bij u een verband wordt gezien tussen overgewicht en het uitblijven van een zwangerschap, zal de gynaecoloog u hierover informeren en u uitnodigen deel te nemen aan het programma 'Vitaal Zwanger worden'. Hier kunt u de informatie nog eens rustig nalezen en vindt u informatie over het programma 'Vitaal zwanger worden'.

Overgewicht en vruchtbaarheidsproblemen

Overgewicht verlaagt de kans op zwangerschap. Het gaat vaak samen met een onregelmatige menstruatiecyclus, omdat de rijping van eiblaasjes en de eisprong verstoord worden. Ook als de menstruatiecyclus wel normaal is kan overgewicht leiden tot verstoorde vruchtbaarheid.

Bij overgewicht of obesitas bestaat er een overschot aan vetweefsel. De meest gebruikte definitie is gebaseerd op de Body Mass Index (BMI). De BMI wordt berekend door het gewicht in kilogram, te delen door de lengte in meters in het kwadraat. \

Voorbeeld: weegt u 80 kilogram en bent u 1 meter en 65 cm groot dan is de rekensom:
 $80 : (1,65 \times 1,65) = \text{BMI van } 29,4$

Gewichtsclassificatie Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO)

	BMI (kg/m ²)
ondergewicht	BMI lager dan 18,5
normaal gewicht	BMI tussen 19 en 24.9
overgewicht	BMI tussen 25 en 29.9
klasse I-obesitas	BMI tussen 30 en 34.9
klasse II-obesitas	BMI tussen 35 en 39.9
klasse III-obesitas	BMI hoger dan 40

Uit onderzoek is gebleken dat de kans op een spontane zwangerschap afneemt bij een BMI hoger dan 29. Bij elke punt stijging van de BMI neemt de kans op zwangerschap af met 4%. Dat betekent dat bij een BMI van 39 de kans op zwangerschap 40% kleiner is dan bij een BMI van 29.

Risico's overgewicht in de zwangerschap

De kans op een spontane miskraam bij vrouwen met overgewicht neemt toe: bij een normale BMI is dit risico op een miskraam 13%, bij obesitas bijna 40%.

Daarnaast hebben vrouwen met obesitas in de zwangerschap meer kans op het ontwikkelen van hoge bloeddruk, suikerziekte en het krijgen van een keizersnede.

Dit is ook de reden dat in onze regio met alle ziekenhuizen is afgesproken geen vruchtbaarheidsbehandeling te doen als de BMI van de vrouw groter of gelijk is aan 35.

Vitaal zwanger worden

Het is heel belangrijk om uw gewicht te verminderen. Dit kunt u doen door meer te bewegen in combinatie met minder en gezonder eten. In de praktijk blijkt het vaak moeilijk om dit zelf goed op te pakken en vol te houden. Om u te ondersteunen hebben wij binnen VieCuri het programma 'Vitaal zwanger worden' ontwikkeld.

Het programma 'Vitaal zwanger worden'

Dit programma is speciaal ontwikkeld om u te helpen met het verminderen van uw gewicht.

Een diëtiste en sportinstructeur gaan samen met u aan de slag om dit doel te bereiken en uw kans om gezond zwanger te worden te vergroten en de kans op complicaties in de zwangerschap te verlagen.

Het doel van het programma is te komen tot een gewichtsvermindering van minimaal 10% en/of een BMI die lager is dan 35

Wanneer u besluit deel te gaan nemen aan het programma Vitaal zwanger worden, meldt de gynaecoloog u aan voor een eerste gesprek bij de diëtiste en sportinstructeur. Als de gynaecoloog relevante gezondheidsrisico's inschat bij inspanning vraagt de gynaecoloog eerst de sportarts een inspanningstest bij u te doen.

Het verloop van het programma

Het programma duurt een half jaar. Tijdens het gehele programma krijgt u begeleiding van een diëtist en sportinstructeur.

De combinatie van een op maat gemaakt bewegingsprogramma en de voedingsadviezen helpen u de goede balans te vinden tussen uw voeding en voldoende beweging. Afhankelijk van de voortgang en uw behoefte ontvangt u minimaal vier consulten bij de diëtiste.

Om tot een goed resultaat te komen is het nodig dat u minimaal twee keer per week intensief sport. In het sportprogramma is ook een vast moment per week gepland waarin u samen sport met andere deelnemers van het programma 'Vitaal zwanger worden'. Gebleken is dat samen met 'lotgenoten' sporten, erg stimulerend en positief werkt.

Sporten bij Fitness VieCuri

De sport- en beweegmomenten vinden plaats bij Fitness VieCuri (locatie Venlo). Bij de eerste afspraak vindt de intake plaats en wordt samen met u een bewegingsprogramma opgesteld. De sportinstructeur neemt de oefeningen meteen met u door. Wij adviseren u hiervoor sportkleding mee te nemen.

U kunt iedere dag vrij fitnessen waarbij er altijd begeleiding van een sportinstructeur aanwezig is tijdens de begeleidingsuren. Om u zoveel mogelijk te motiveren en uiteindelijk het beste resultaat te krijgen, is het belangrijk dat u minimaal 2x in de week komt sporten bij Fitness VieCuri.

Openings- en begeleidingstijden Fitness VieCuri		
	Openingstijden	Begeleidingstijden
Maandag	07.30 – 19.00 uur	07.30 – 10.00 uur 15.30 – 19.00 uur
Dinsdag	07.30 – 19.00 uur	07.30 – 10.00 uur 12.30 – 13.30 uur 15.30 – 19.00 uur
Woensdag	07.30 – 19.00 uur	07.30 – 10.00 uur 15,30 – 19.00 uur
Donderdag	07.30 – 19.00 uur	07.30 – 10.00 uur 12.30 – 13.30 uur 15.30 – 19.00 uur
vrijdag	07.30 – 17.00 uur	07.30 – 10.00 uur 13.00 – 16.00 uur

Kosten en vergoedingen

De kosten voor deelname aan het programma gaan voor een gedeelte via de (aanvullende of basis) zorgverzekering en voor een gedeelte voor eigen rekening. Afhankelijk van of u wel of niet een afspraak bij de sportarts krijgt, kunt u met de volgende informatie, globaal berekenen wat de kosten zijn. Bedenk wel dat een bezoek aan het ziekenhuis altijd ten koste gaat van het verplichte eigen risico.

- **Bezoeken sportarts:** via de basisverzekering bij verwijzing door de gynaecoloog.
- **Consulten diëtetik:** de eerste 4 consulten gaan via de basisverzekering. Wanneer u aanvullend verzekerd bent kunt u afhankelijk van uw verzekering meer consulten ontvangen via de verzekering.
- **Sport /beweeg Fitness VieCuri:** Het abonnement voor het sport-/beweegdeel is voor eigen rekening.

Omdat er bij VieCuri betaald parkeren geldt, bieden wij een abonnement met en zonder een parkeerbadge aan. Met de parkeerbadge badge kunt u gratis parkeren. De kosten voor een abonnement bij Fitness VieCuri:

- zonder parkeerbadge: €25,95 per maand
- met parkeerbadge: €30,95 per maand

Wij adviseren u altijd te informeren bij uw eigen zorgverzekeraar of en zo ja welke vergoeding u krijgt. Zij weten het beste welke de vergoeding de polis die u heeft afgesloten biedt.

Samen sporten met uw partner

Omdat zwanger worden iets is wat je samen doet, kan het erg stimulerend zijn om het onderdeel sporten samen met uw partner te doen. Daarom bieden wij jullie deze mogelijkheid ook. Komt u samen met uw partner sporten dan kunt u gebruik maken van een gezamenlijk abonnement.

De kosten voor een **gezamenlijk** abonnement bij Fitness VieCuri:

- zonder parkeerbadge; €46,- per maand voor u en uw partner
- met parkeerbadge; €51,- per maand voor u en uw partner

Deelnemen aan het Programma Vitaal zwanger worden

Als u besloten heeft deel te nemen aan het programma dan kunt u dit doorgeven aan uw gynaecoloog. Deze zal u vervolgens aanmelden voor het programma.

Polikliniek gynaecologie en verloskunde

Locatie Venlo en Venray

☎ (077) 320 68 60

Heeft u vragen over het programma 'Vitaal zwanger worden' dan kunt u deze stellen via:

✉ secretariaatspm@viecuri.nl

☎ Secretariaat (0478) 52 27 74

Fitness VieCuri

Locatie Venlo

Afdeling Fysiotherapie

Route 56, wachtruimte E

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl