



INFORMATIE voor de patiënt

## Goed en gezond leven



Universitair Ziekenhuis Brussel



Polikliniek  
Revalidatie / Kinesithérapie  
02 474 91 78



We kunnen er niet naast kijken, dag na dag vertellen tijdschriften, TV zenders, media campagnes, artsen, ... hoe belangrijk het is om gezond(er) te leven. En toegegeven, nu we alsmáar ouder worden, willen we zelf ook zo lang mogelijk fit en actief blijven.

Maar in hoever kan onze huidige manier van leven nog garantie bieden? Duizenden jaren lang is de mens, om te overleven, gaan jagen en vruchten gaan plukken en later aan intensieve landbouw en veeteelt gaan doen. Er moest toen veel gewerkt (lees: bewogen) worden om aan voedsel te geraken. In de loop der tijden is daar verandering in gekomen en nu zorgt de razend-snelle technologische vooruitgang ervoor dat we in onze auto, voor onze PC en voor TV steeds minder bewegen. Maar ondertussen worden we wel overspoeld door een overvloed aan calorierijke voeding. Ons lichaam, dat door de eeuwen heen geprogrammeerd werd om veel te bewegen en weinig te eten, krijgt nu het tegenovergestelde te verduren.

Als rechtstreeks gevolg neemt het aantal 'beschavingsziektes' pijlsnel toe: hart- en vaatziektes, kanker, diabetes, allerlei chronische klachten, spierpijnen, gewrichtspijnen...zijn daar voorbeelden van.

Uiteraard hebben we niet alle oorzaken zelf in de hand: erfelijke factoren liggen vast van vóór onze geboorte, omgevingsfactoren zijn dikwijls moeilijk te vermijden...

Anderzijds kan een gezonde levensstijl veel schade vermijden. Zowel in het voorkomen als in het behandelen van uiteenlopende aandoeningen spelen gezonde voeding en voldoende beweging een cruciale rol.

En dus is een gezonde levensstijl meer dan ooit dé uitdaging van deze tijd.

Daar gaat deze brochure over. Aangezien kleine veranderingen een groot verschil voor uw gezondheid kunnen maken, geven we een aantal tips voor gezonde eetgewoontes, voldoende beweging en aangepaste levensstijl.

Hopelijk voelt u zich aangesproken.

## EEN GEZOND GEWICHT



Los van alle esthetische overwegingen kan het belang van een ideaal gewicht voor de gezondheid nauwelijks overschat worden. Met 'gezond gewicht' bedoelen we de marges waartussen het gewicht zich moet bevinden om de eraan verbonden gezondheidsrisico's te vermijden. Die marges worden gedefinieerd aan de hand van de **Body Mass Index (BMI)**.

Zo berekent u uw BMI: Deel uw gewicht (in kg) door het kwadraat van uw lengte (in m).

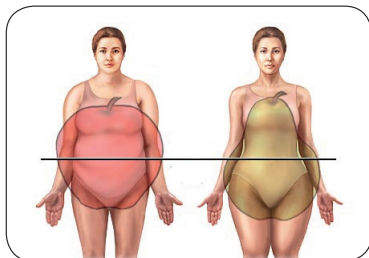
$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Lengte in m})^2}$$

### Wat betekent deze waarde?

- BMI lager dan 20: ondergewicht (BMI lager dan 18,5 is problematisch)
- BMI tussen 20 en 25: ideaal gewicht
- BMI tussen 25 en 27: neiging tot overgewicht
- BMI tussen 27 en 30: overgewicht
- BMI hoger dan 30: obesitas

### Appelen en peren

BMI waarden geven wel een richting aan maar houden geen rekening met het type obesitas. Nochtans kan de aard en de risico's die er mee samengaan, variëren. Er zijn enerzijds de 'peer' types waarbij de vetopstapeling vooral geconcentreerd is ter hoogte van dijen, borsten en armen. Deze vorm van obesitas, komt vooral bij vrouwen voor en is het minst schadelijk voor de gezondheid. Anderzijds zullen mensen die tot het 'appel' type behoren, vooral vetweefsel opstapelen ter hoogte van de buik. Zij lopen het meeste risico op schade aan hun gezondheid. Daarom wordt er samen met de BMI berekening, vaak ook de tailleomtrek gemeten:



| Taille | Risico  | Hoog risico |
|--------|---------|-------------|
| man    | ≥ 94 cm | ≥ 102 cm    |
| vrouw  | ≥ 80 cm | ≥ 88 cm     |

Een derde parameter die regelmatig gebruikt wordt om 'gezond' gewicht te evalueren is het **vetpercentage**. Dat geeft het gewicht aan vetten weer ten opzichte van het totale gewicht.

### Is uw BMI hoger dan 25?

Wacht dan liever niet om kilo's kwijt te spelen en ondervind hoe het verlies van elke kilo teveel, u kan aanmoedigen en uitdagen om verder te doen.

Voor wie niet overtuigd is:

**Elk verlies van 10 % overgewicht kan de gezondheid merkbaar verbeteren!**

## GEZONDE VOEDING

### Enkele principes:

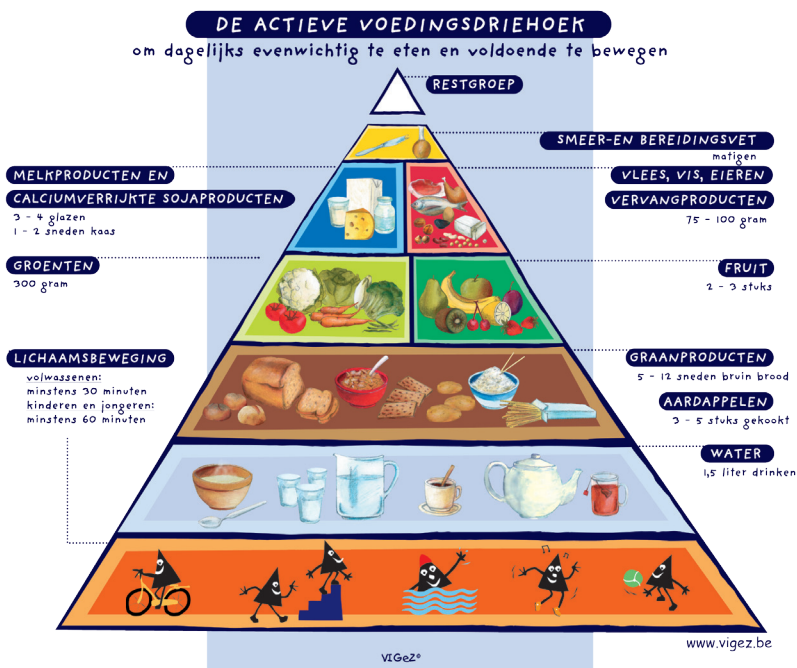
- Volg een evenwichtig, gevarieerd eetpatroon en beperk de suikers, vetten en alcohol. Gebruik alleen 'goede' vetten (plantaardige olie, vette vis, noten...) en vermijd de meer schadelijke vetten (vaste bak- en braadvetten, volle melk en volle melkproducten, gebak...).
- Kies vooral voor complexe koolhydraten (brood, deegwaren, rijst, griesmeel, aardappelen, ontbijtgranen, peulvruchten,...) in plaats van geraffineerde suikers (gesuikerde dranken, witte suiker, zoete desserts, snoep, gebak, ijs,...).

- Gebruik elke dag 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes. Sla noch het ontbijt, noch een andere maaltijd over. Het levert u geen voordeel op want het lichaam eist bij de volgende maaltijd meer energie en de neiging om tussendoor te snoepen wordt alleen maar groter.
- Probeer vijf porties groenten en fruit per dag te eten. Ze bevatten weinig vetten en energie en ze zijn rijk aan voedingsvezels, water, vitamines, mineralen en antioxidanten.
- Eet in alle rust en liefst aan tafel.
- Drink voldoende: 1,5l/dag, bij voorkeur water.
- Kook lekker en gezond en volg een regelmatig eetpatroon.
- Neem matige porties zowel van vast voedsel als van drank.
- Kies voor magere en vezelrijke producten (groenten, fruit, volle graanproducten). Ze leveren minder energie en zorgen sneller voor een verzadigd gevoel.
- Stem de energie-inname af op het energieverbruik. Anders stapelt het overschot aan energie zich op onder de vorm van vet en ontstaat er overgewicht.
- Zorg elke dag voor voldoende beweging gedurende minstens 30 minuten.
- Beperk de inname van zout en breng uw voeding eerder op smaak met specerijen of aromatische kruiden. Vervang gewoon zout door zout met jodium.



## 'De actieve voedingsdriehoek'

is een handig hulpmiddel voor het samenstellen van een gezonde voeding.



De basis bestaat uit lichaamsbeweging, de rest van de driehoek wordt gevormd door steeds kleiner wordende groepen voedingsmiddelen, met een restgroep aan de top. Afzonderlijk bevat geen enkele groep alle nodige voedingsstoffen. Er moeten dus combinaties gemaakt worden. De grootte en de plaats van de voedingsmiddelengroepen bepalen de hoeveelheid die men ervan moet gebruiken. Men moet meer nemen uit de onderste groepen en minder uit de kleine groepen bovenaan de driehoek.

## DAGELIJKS BEWEGEN

Niet toevallig staat lichaamsbeweging helemaal onderaan in de driehoek. Het is immers de combinatie van dagelijkse lichaamsbeweging met evenwichtige voeding die onze gezondheid efficiënt kan beïnvloeden:

- De gunstige invloed op bloeddruk, cholesterol- en suikerspiegel zorgt voor een preventief en genezend effect, o.a. op hart- en vaatandoeningen en diabetes.
- Botontkalking en bepaalde kwaadaardige tumoren komen minder voor bij mensen die geregeld bewegen.
- Het lichaamsgewicht wordt beter onder controle gehouden.
- Regelmatig bewegen is een uitlaatklep voor stress en zorgt voor een goed gevoel.

De revalidatieprogramma's van onze dienst worden vanuit deze visie georganiseerd. Van elk revalidatieprogramma dat voor een specifieke klacht of aandoening wordt opgestart, maken we gebruik om gelijktijdig de **algemene fysieke conditie** van de patiënt te evalueren. Als blijkt dat verbetering mogelijk is, zullen we het oefenschema in die zin aanpassen en de nodige begeleiding geven voor meer dagelijkse beweging.

Om de conditie die tijdens de behandeling wordt opgebouwd, ook nadien te behouden, geven we alvast deze aanvullende tips:

- Ga regelmatig wandelen, joggen, zwemmen en/of fietsen.
- Ga zoveel mogelijk te voet of met fiets naar de winkel, naar het werk,...
- Neem de trap i.p.v. de lift.
- Stap een (paar) bushalte(s) vroeger af of zet uw auto een eindje verder en doe de rest te voet.
- Gebruik een stappenteller.
- Sport beoefenen in een sportclub of fitnesscentrum is uiteraard ook prima.
- ...

Waar u ook voor kiest, regelmaat is belangrijk. Tracht minimaal 5x per week gedurende een half uur te wandelen of recreatief te fietsen. Joggers, geoefende fietsers, beoefenaars van andere intensieve sporten hebben voldoende aan 3x per week.



Bedenk dat deze tips u in conditie houden, en dat u er een goed gevoel als bonus bovenop krijgt. Zoek naar mogelijkheden die vrij gemakkelijk passen in uw dagelijkse leven. Ze bestaan, ook zonder na uw dagtaak naar allerlei sportclubs te moeten trekken of zonder grote financiële inspanningen.

Achteraan in deze brochure vindt u alvast 3 bewegingsagenda's.

Kies de agenda uit die u het meest aanspreekt en vul hem regelmatig in. Zo krijgt u meer inzicht in uw dagelijkse activiteiten en wordt u gestimuleerd om verder te doen.

Vooraf geven we u nog een paar bedenkingen mee:

- Een dag telt 1440 minuten, u hoeft er slechts 30 van te gebruiken voor wat extra beweging!
- Als u op de 4<sup>e</sup> verdieping woont (of werkt) en u neemt 4x per dag de trap dan is het na 1 jaar alsof u 3x de Mont Blanc beklommen hebt!
- Een studie uit de VS toont aan dat de combinatie van lage fysieke activiteit en verkeerde voedingsgewoontes in de geïndustrialiseerde landen de tweede belangrijkste doodsoorzaak is (na roken).
- Een Scandinavische studie voorspelt dat de beschavingsziektes vanaf 2020 verantwoordelijk zullen zijn voor 70% van alle sterfgevallen.

## EEN HAALBAAR ACTIEPLAN

U hebt nu een aantal nuttige tips over voeding en bewegen op zak. De volgende stap is om ermee aan de slag te gaan.

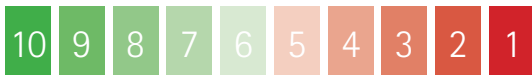
De volgende vragen kunnen u helpen om een actieplan tot een succes te maken. Zo bent u op weg naar een gezonde levensstijl zonder dat u de indruk hebt u veel te moeten ontzeggen.



## 1. Hoe belangrijk is het voor u om gezonder te gaan leven?

Geef uzelf een cijfer op deze 10-puntenschaal.

*heel  
belangrijk*



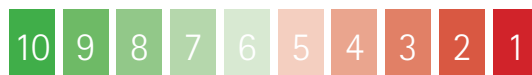
*geheel  
onbelangrijk*

Misschien hebt u al pogingen gedaan om gezonder te leven. U weet wel hoe het moet en toch lukt het niet om vol te houden. Gedrag veranderen is niet eenvoudig en vergt veel geduld. We hebben de gewoonte om vooral negatieve ervaringen te onthouden. Er zijn zeker dingen die u bij vorige pogingen goed hebt gedaan en die u opnieuw kunt gebruiken. Bij elke poging tot verandering doet u nieuwe ervaringen op die nuttig zijn voor een volgend actieplan. Veranderen is nu éénmaal een proces van vallen en opstaan.

## 2. Stel dat u beslist om te veranderen (lees: om gezonder te gaan leven), hoe groot is de kans dat u zal slagen?

Duid op onderstaande schaal aan hoe groot de kans is dat u in uw plan zal slagen.

*ik zal  
zeker slagen*



*ik ga  
niet slagen*

Als u vaststelt dat u gezond leven belangrijk vindt, maar u zichzelf niet veel kans op slagen geeft, is het best eerst na te gaan hoe u uw motivatie kan versterken. Maak een lijstje van de voor- en de nadelen van uw huidige (ongezond) gedrag en van het nieuwe (gezonde) gedrag.

3. Welke voor- en nadelen hebben uw huidig (ongezond) en nieuw (gezond) gedrag?

|                                                  |         |                                                |         |
|--------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|---------|
| Huidig gedrag (vb. doorgaan met roken):<br>..... |         | Nieuw gedrag (vb. stoppen met roken):<br>..... |         |
| Voordelen                                        | Nadelen | Voordelen                                      | Nadelen |
|                                                  |         |                                                |         |
|                                                  |         |                                                |         |
|                                                  |         |                                                |         |
|                                                  |         |                                                |         |
|                                                  |         |                                                |         |
|                                                  |         |                                                |         |

Wanneer u veel voordelen hebt opgeschreven van het nieuwe (gezonde) gedrag en vooral nadelen van het huidige (ongezonde gedrag), hebt u meer kans dat een veranderingsplan zal lukken. U bent nu klaar om de volgende stap te zetten: een goed plan maken!

Maak een **SLIM** (van het Engels **SMART**) plan.

- Formuleer uw doel zo **SPECIFIEK** mogelijk.
- Uw doel moet **MEETBAAR** zijn, zodat u kunt nagaan of u het doel bereikt.
- Kies een doel dat **AANVAARDBAAR** is. Leg de lat niet te hoog, maar kies wel voor een uitdagend doel.
- Uw doel moet **REALISTISCH** zijn.
- Maak een **TIJDSPLANNING**. Hoeveel tijd wilt u aan uw doel besteden en tegen welke tijd wilt u het bereiken?

Het is verstandig om in stappen te werken en tussendoelen te stellen.  
Op de volgende pagina vindt u een voorbeeld van een plan voor bewegen/sporten.

|                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SPECIFIEK</b>     | Kies een activiteit (wandelen, trappen lopen, joggen, zwemmen, ...). Leg concreet de dagen en tijdstip vast.                                                                                                                     | Activiteit:<br>.....<br>Welke dag(en):<br>.....<br>Tijdstip: .....                                               |
| <b>MEETBAAR</b>      | Hoe kunt u uw prestaties meten? bvb aantal trappen, duur v.d. wandeling of aantal stappen (met pedometer), aantal baantjes gezwommen.                                                                                            | Ik meet volgens:<br>.....<br>Suggestie:<br>Houd een dagboek bij.                                                 |
| <b>AANVAARDBAAR</b>  | Kies een activiteit die u graag doet en bij u past. Raadpleeg een arts om na te gaan of u de gekozen activiteit zonder risico kunt doen.                                                                                         | Mijn score: ..... / 10<br><i>0 = doe ik omdat ik moet</i><br><i>10 = doe ik omdat ik het wil</i>                 |
| <b>REALISTISCH</b>   | Is uw plan uitvoerbaar met een goed evenwicht tussen geleverde inspanning en resultaat? Verklein de kans dat andere verplichtingen uw plan in de war brengen.                                                                    | Mijn score: ..... / 10<br><i>0 = weinig realistisch plan</i><br><i>10 = zeer realistisch plan</i>                |
| <b>TIJDSPLANNING</b> | Is de tijd die u voorziet, haalbaar en vol te houden? Het is beter een keer minder te plannen per week dan regelmatig niet te kunnen gaan. Dat laatste verhoogt de kans dat u afhaakt. Tegen welke tijd wilt u uw doel bereiken? | Mijn score: ..... / 10<br><i>0 = niet haalbaar</i><br><i>10 = zeker haalbaar</i><br>Doel bereikt tegen:<br>..... |

### Hoe volhouden?

We kunnen gewicht verliezen als voorbeeld nemen. In een eerste periode gaat dat voor de meeste mensen redelijk gemakkelijk. Maar een gezond gewicht houden, is de grote uitdaging.

In deze fase hebt u al heel wat voordelen ondervonden van de nieuwe levensstijl. Sta hier eens bij stil en vul opnieuw het lijstje van de voor- en nadelen in. Indien de balans tussen voor- en nadelen doorweegt naar voordelen, is er veel kans dat het nieuwe gedrag een gewoonte zal worden.

Gewoontes veranderen is niet eenvoudig, maar de beloning is zeker de moeite waard: meer zelfvertrouwen, minder dwanggedachten over eten en minder eetbuien, nieuwe vaardigheden om met spanning en emoties om te gaan, meer tijd en energie voor andere dingen.

Kortom het geeft uw leven een nieuwe wending.

### Bewegingsagenda's

Kies uit de volgende 3 agenda's (zie volgende pagina's) diegene die u het meest aanspreekt om dagelijks in te vullen. Neem er eerst enkele kopieën van, zo houdt u steeds een blanco exemplaar beschikbaar. Extra exemplaren zijn ook te bekomen op de dienst kinesithérapie.

# Punten-agenda

Noteer dagelijks het aantal punten van uw activiteiten die dag.

Puntensysteem: wandelen: 15 min. = 1 punt; 30 min. = 2 punten; 1 uur = 4 punten;  
fietsen: 15 min. = 1 punt; 30 min. = 2 punten; 1 uur = 4 punten,...  
trappen: 1 verdieping = 0,5 punt; 2 verdiepingen = 1 punt;...  
sport (joggen, zwemmen, andere...): 15 min. = 2 punten; 30 min. = 4

|                                                                            | Dag 1 | Dag 2 |
|----------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Hoelang heb ik vandaag gewandeld?<br>Aantal punten:                        |       |       |
| Hoelang heb ik vandaag gefietst?<br>Aantal punten:                         |       |       |
| Hoeveel verdiepingen heb ik vandaag genomen met de trap?<br>Aantal punten: |       |       |
| Hoelang heb ik sport gedaan?<br>Aantal punten:                             |       |       |
| Totaal:                                                                    |       |       |
|                                                                            | Dag 8 | Dag 9 |
| Hoelang heb ik vandaag gewandeld?<br>Aantal punten:                        |       |       |
| Hoelang heb ik vandaag gefietst?<br>Aantal punten:                         |       |       |
| Hoeveel verdiepingen heb ik vandaag genomen met de trap?<br>Aantal punten: |       |       |
| Hoelang heb ik sport gedaan?<br>Aantal punten:                             |       |       |
| Totaal:                                                                    |       |       |

Doel: streef op termijn naar (minimum) 50 punten per week.

Voor bijkomende inlichtingen en bespreking van de resultaten kunt u contact n

..

punten, 1 uur = 8 punten,...

| Dag 3  | Dag 4  | Dag 5  | Dag 6  | Dag 7  | WEEK<br>TOTAAL |
|--------|--------|--------|--------|--------|----------------|
|        |        |        |        |        |                |
|        |        |        |        |        |                |
|        |        |        |        |        |                |
|        |        |        |        |        |                |
|        |        |        |        |        |                |
| Dag 10 | Dag 11 | Dag 12 | Dag 13 | Dag 14 | WEEK<br>TOTAAL |
|        |        |        |        |        |                |
|        |        |        |        |        |                |
|        |        |        |        |        |                |
|        |        |        |        |        |                |
|        |        |        |        |        |                |
|        |        |        |        |        |                |

emen met de heer Chr. Watthy, dienst kinesithérapie, tel: 02 474 91 78.

# Bewegingsnorm-agenda

Kruis elke dag aan welke van deze activiteiten u gedaan hebt.

|    |                                            | Dag 1 |
|----|--------------------------------------------|-------|
| 1. | Ik heb vandaag minstens 30' (door)gestapt. |       |
| 2. | Ik heb vandaag minstens 30' gefietst.      |       |
| 3. | Ik deed vandaag minstens 30' aan sport.    |       |
|    |                                            | Dag 8 |
| 1. | Ik heb vandaag minstens 30' (door)gestapt. |       |
| 2. | Ik heb vandaag minstens 30' gefietst.      |       |
| 3. | Ik deed vandaag minstens 30' aan sport.    |       |

Bewegingsnorm:

1 en 2 = functioneel bewegen (boodschappen, naar het werk)  
of

3 = vrije tijd/sportief bewegen (joggen, fietsen, zwemmen, fi

Voor bijkomende inlichtingen en bespreking van de resultaten kunt u contac



| Dag 2 | Dag 3  | Dag 4  | Dag 5  | Dag 6  | Dag 7  |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
|       |        |        |        |        |        |
|       |        |        |        |        |        |
|       |        |        |        |        |        |
| Dag 9 | Dag 10 | Dag 11 | Dag 12 | Dag 13 | Dag 14 |
|       |        |        |        |        |        |
|       |        |        |        |        |        |
|       |        |        |        |        |        |

x,...): minstens 5 x per week

tness,...): minstens 3 x per week.

t nemen met de heer Chr. Watthy, dienst kinesitherapie, tel: 02 474 91 78.

## Pedometer-agenda

|                                                   | Dag 1  | Dag 2  |
|---------------------------------------------------|--------|--------|
| Ik heb vandaag minstens 10.000 stappen gezet (*). |        |        |
|                                                   | Dag 8  | Dag 9  |
| Ik heb vandaag minstens 10.000 stappen gezet (*). |        |        |
|                                                   | Dag 15 | Dag 16 |
| Ik heb vandaag minstens 10.000 stappen gezet (*). |        |        |
|                                                   | Dag 22 | Dag 23 |
| Ik heb vandaag minstens 10.000 stappen gezet (*). |        |        |
|                                                   | Dag 29 | Dag 30 |
| Ik heb vandaag minstens 10.000 stappen gezet (*). |        |        |
|                                                   | Dag 36 | Dag 37 |
| Ik heb vandaag minstens 10.000 stappen gezet (*). |        |        |
|                                                   | Dag 43 | Dag 44 |
| Ik heb vandaag minstens 10.000 stappen gezet (*). |        |        |
|                                                   | Dag 50 | Dag 51 |
| Ik heb vandaag minstens 10.000 stappen gezet (*). |        |        |
|                                                   | Dag 57 | Dag 58 |
| Ik heb vandaag minstens 10.000 stappen gezet (*). |        |        |

(\*) Kruis aan op welke dagen. Tracht in totaal elke week 5 tot 7 k

Voor bijkomende inlichtingen en bespreking van de resultaten kunt u contac

|        |        |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Dag 3  | Dag 4  | Dag 5  | Dag 6  | Dag 7  | Totaal |
|        |        |        |        |        |        |
| Dag 10 | Dag 11 | Dag 12 | Dag 13 | Dag 14 | Totaal |
|        |        |        |        |        |        |
| Dag 17 | Dag 18 | Dag 19 | Dag 20 | Dag 21 | Totaal |
|        |        |        |        |        |        |
| Dag 24 | Dag 25 | Dag 26 | Dag 27 | Dag 28 | Totaal |
|        |        |        |        |        |        |
| Dag 31 | Dag 32 | Dag 33 | Dag 34 | Dag 35 | Totaal |
|        |        |        |        |        |        |
| Dag 38 | Dag 39 | Dag 40 | Dag 41 | Dag 42 | Totaal |
|        |        |        |        |        |        |
| Dag 45 | Dag 46 | Dag 47 | Dag 48 | Dag 49 | Totaal |
|        |        |        |        |        |        |
| Dag 52 | Dag 53 | Dag 54 | Dag 55 | Dag 56 | Totaal |
|        |        |        |        |        |        |
| Dag 59 | Dag 60 | Dag 61 | Dag 62 | Dag 63 | Totaal |
|        |        |        |        |        |        |

ruisjes te hebben.

kt nemen met de heer Chr. Watthy, dienst kinesithérapie, tel: 02 474 91 78.

Deze folder is indicatief en geeft enkel informatie van algemene aard. Niet alle mogelijke technieken, toepassingen, risico's zijn er in opgenomen. Medische informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt afzonderlijk, wordt door de arts verstrekt. Volledige of gedeeltelijke overname van de tekst is uitsluitend toegestaan na voorafgaande toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

### Universitair Ziekenhuis Brussel

Laarbeeklaan 101

1090 Brussel

tel: 02 477 41 11 – [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be) – [info@uzbrussel.be](mailto:info@uzbrussel.be)

Verleenden hun medewerking aan deze brochure:

- Mevr. Chr. Hendrieckx, klinisch psychologe  
Tel: 02 476 35 70
- Mevr. N. Van Elewijck, diëtiste  
Tel: 02 477 52 23  
Voor afspraak: 02 477 60 01  
E-mail: [nadia.vanelewijck@uzbrussel.be](mailto:nadia.vanelewijck@uzbrussel.be)
- Mr. Chr. Watthy, kinesitherapeut  
Tel: 02 474 91 78  
E-mail: [kinewyc@uzbrussel.be](mailto:kinewyc@uzbrussel.be)

Uitgave: september 2010

Verantwoordelijke uitgever: Dr. L. Steenssens

