



# Mensana

Behandeling+Optimalisatie+Preventie

## Een gezond evenwicht

Niet één dag gaat voorbij zonder media-aandacht en alarmerende berichtgeving uit de medisch-wetenschappelijke wereld, gezondheidsverenigingen of vanuit de nationale overheden over de gezondheidsrisico's die onze levensstijl meebrengt. Met haar unieke, wetenschappelijke integrale lichaamsaanpak en de inzet van nieuwe technologieën helpt Mensana op een revolutionaire wijze een gezond lichaamsevenwicht te behalen en te onderhouden.

## LIFESTYLE ALARM!



### Ken je lichaam

Velen onder ons weten niet hoe hun gezondheidsstatus is; meer nog – velen overschatten die zwaar. De eerste stap naar een gezond evenwicht begint dan ook met kennis van de huidige lichaamsstatus en bepaling van de risicofactoren waaraan men blootgesteld is.

Met haar integrale en wetenschappelijke lichaamsaanpak biedt Mensana totale-lichaamsgezondheidsprogramma's aan, ver voorbij waar andere stoppen en, door onnauwkeurigheid of onvolledigheid, falen. Tijdens de onderzoeken wordt een breed spectrum aan relevante fysieke en multidisciplinaire klinische parameters verzameld om vervolgens na uitvoerige analyse in een gedetailleerde, individuele status rapport op een duidelijke manier te worden ondergebracht.

### Op naar een gezond evenwicht

In een tweede stap wordt naar een gezond lichaamsevenwicht toegewerkt, waarna de actieve handhaving van het verworven evenwicht volgt. Van cruciaal belang in dit proces, is de balans te vinden tussen de energie-inname (voeding) en het evergie-verbruik (fysieke inspanning) in combinatie met een gezond en regelmatig levensritme – en dat is waar zovelen vandaag niet in slagen.

Bij Mensana kan je terecht voor een toegewijd aangepast optimalisatie-programma, inclusief (1) basisgezondheidstest en risicobepaling, (2) feedback, advies, bepaling van realistische doelstellingen en pedagogiek, (3) toezicht op je trainingsprogramma en dieetregime (4) longitudinale opvolging en mentale coaching, alsook (5) ziekte- of blessurepreventie met doorverwijzing.

### Wist je dat...

- 44.1% van de Belgische bevolking ouder dan 18 jaar als zwaarlijvig ( $25 < \text{BMI} < 30$ ) of obees ( $\text{BMI} > 30$ )<sup>1</sup> wordt beschouwd, en meer dan 50% te vet<sup>2</sup> – en dus blootgesteld is aan aanzienlijk hogere risico's op tal van ernstige ziektes<sup>3</sup>;
- 57% van alle Belgen van 18 en ouder onvoldoende aan lichaamsbeweging doet om een positief effect te hebben op de gezondheid<sup>4</sup>;
- 27.5% van alle Belgen ouder dan 15 jaar gediagnosticeerd zijn met een bloeddruk hoger dan aanbevolen, en 40.5% met cholesterolwaarden hoger dan aanbevolen<sup>5</sup>;
- wereldwijd 1 op 3 vrouwen en 1 op 5 mannen boven de 50 jaar aan osteoporose lijden<sup>6</sup> en de problematiek van lage rugpijn in 60 tot 85% van de volledige Europese populatie minstens eenmaal per leven treft<sup>7</sup>;
- In vele gevallen “super diëten”, liposucties<sup>8</sup> of zelfs sport zonder toezicht levensgevaarlijk zijn;
- *en... bovendien de meeste mensen hun gezondheidsstatus overschatten!*

### Vaak voorkomende aandoeningen gerelateerd aan levensstijl

- Obesitas en zwaarlijvigheid
- Hart- en vaatziekten en hypertensie
- Osteoporose en lage rugpijn
- Depressie en slaapproblemen
- Sommige kankers

### Vaak voorkomende risicofactoren gerelateerd aan levensstijl

- Gebrek aan lichaamsbeweging
- Onregelmatige en onevenwichtige voeding
- Alcoholmisbruik en overmatig roken
- Stress en ongezond werk-onspanning-rust ritme
- Gebrek aan gezondheidsbewustzijn en kennis

## Mentale coaching

Voor vele mensen klinkt een gezond evenwicht vinden als een grote opgave waarbij teveel opofferingen horen, en sommige haken zelfs al op voorhand af.

Tijdens de optimalisatieprogramma's besteedt Mensana speciale aandacht aan de mentale staat en motivatie van de patiënt en leren we hen aan dat regelmatige lichaamsbeweging en een evenwichtige voeding niet alleen leuk kunnen zijn, maar ook dat de langdurige effecten van hun inspanningen heel lonend zijn en gelukkig maken. Voorts is het ook heel belangrijk te weten dat iedereen – jong of oud – er iets aan kan doen, en dat “blokjes”-buikspieren of grote spierballen niet noodzakelijk zijn om zich gezond te voelen en zelfs te zijn.

## Het totale-lichaamsgezondheidsprogramma van Mensana: Test en optimalisatie in een nieuwe dimensie

### Integrale en wetenschappelijke totale-lichaamsaanpak

Optimalisatieprogramma's en ook de voorafgaande basisgezondheidstests vereisen meer dan louter het gewicht opmeten en op de fiets zetten; een toegewijde en persoonlijke integrale en wetenschappelijke totale-lichaamsaanpak is essentieel. Opgevolgd door een multidisciplinair topteam van artsen en uitgerust met de nieuwste technologieën zijn zowel individuen als groepen bij Mensana in betrouwbare, vakkundige handen voor hun basisgezondheidstest en aangepaste optimalisatieprogramma.



### Vandaag starten...

In groep of individueel... In jouw bedrijf, school, rust- en verzorgingstehuis... Voor jouw happening of campagne...



...er bestaat steeds een oplossing: ons mobiele Mensana evaluatiecentrum of ons Mensana onderzoekscentrum.

## Jouw profiel

Elk individu, elk lichaam en haar stofwisseling, alsook de persoonlijke voorkeuren zijn steeds verschillend, daarom moeten de tests en het optimalisatieprogramma steeds aangepast worden. Niettemin bestaan er steeds wederkerende profielen:

- *“Geneesmiddelen en wonderdiëten – van beide kreeg ik fysieke en mentale schommelingen. De beslissing om mijn levensstijl op lange termijn aan te passen bleek stukken beter: niet alleen mijn gewicht is onder controle, maar ik voel me ook gezonder. Heel belangrijk voor mij was motivatie, verkregen door duidelijke feedback, dieper inzicht en realistische doelstelling.”* V.L. (Bloemist)
- *“Een tijdje geleden besliste ik mijn rugby hobby [na een jaar inactiviteit] te herstarten, en begon te trainen op dezelfde intensiteit als waar ik destijds stopte. 4 weken later was ik alweer buiten strijd, en kamp ik nu alweer 6 maand met ongemakken op het werk door ...een zware knie blessure.”* M.S. (Bankmedewerker)
- *“Bij de behandeling en opvang van oudere patiënten met Osteoporose hechten we in onze reumatologiekliniek veel belang aan fitheidsprogramma's. Op het eerste gezicht vinden velen dit vreemd, maar de toename van de spiermassa en de verbetering van het evenwicht dragen sterk bij tot de versterking van het bot, de vermindering van het valrisico, en helpt sarcopenie te voorkomen.”* S. Poriau (Arts, Mensana)

## Verder kijken dan de traditionele parameters

De basisgezondheid accuraat bepalen, alsook aangepaste optimalisatieprogramma's maken is niet vanzelfsprekend en vereist een multidisciplinaire klinische aanpak, die verder kijkt dan de traditionele parameters. Tijdens de Mensana-programma's worden volgende stappen ondernomen:

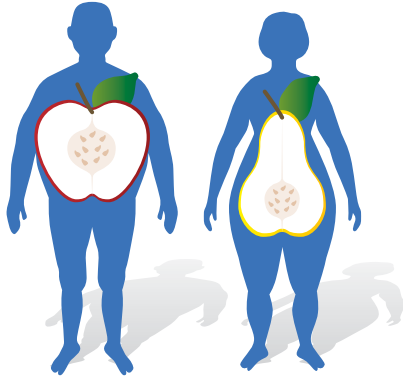
### Analyse – Anamnese, stalen en aanbevelingen

- **Anamnese:** Tijdens de anamnese worden de familiale voorgeschiedenis, levensstijl en –gewoontes geëvalueerd, alsook de risicofactoren bepaald.
- **Stalen:** Bloed-, speeksel- en urinestalen kunnen worden afgenomen en geanalyseerd, waarbij speciale aandacht gegeven wordt aan de insulineproductie, de LDL/HDL cholesterol, de triglyceriden, alsook de stofwisselings- en leverfunctie.
- **Aanbevelingen:** Na de uitvoerige statistische analyse van de klinische waarden, wordt uitvoerige feedback verleend waarbij de focus ligt op het bereiken van een gezond lichaams-evenwicht, inclusief het stellen van realistische doelstellingen, mentale coaching en/of therapieverwijzing. Mensana biedt hierbij ook de mogelijkheid aan tot regelmatige follow-up.

### Analyse – Ergonomie en Gang- & bewegingsanalyse

- Werken, gewoon bewegen of intensief sporten alsook ontspannen of slapen: het lichaam wordt blootgesteld aan heel wat verschillende bewegingen en houdingen. In de module Ergonomie wordt het individu bijgestaan in het optimaliseren van o.a. de werkplaats, en worden activiteiten gepland en oefeningen aangeleerd die bijdragen tot het mentale welzijn en de lichamelijke vorm.
- De Gang- & bewegingsanalyse laat bepaling maar ook preventie van bewegingsongemakken en/of pathologieën toe. Ook gaat hierbij speciale aandacht uit naar het evenwicht, en indien nodig kan ook steunzooltherapie voorgeschreven worden.

## Analyse – Lichaamssamenstelling en botstatus



De hoeveelheid vet is belangrijk, maar de plaats van het vet is belangrijker.

- Veel mensen hebben een lichaamssamenstelling die niet optimaal is, en de bepaling van een startstatus met optimalisatie-doel zou aan hen ten goede komen. Via het lichaamssamenstellingsonderzoek met Dual X-ray Absorptiometry (DXA) wordt de massa van het vet en de weke delen (spieren) en haar distributie per regio (bv. in de verschillende ledematen) in het lichaam bepaald. Na de evaluatie van de startstatus, kan het individu ook longitudinaal opgevolgd worden.
- Naast het lichaamssamenstellingsonderzoek wordt ook het risico op toekomstige niet-traumatische botbreuken berekend met de botmineraledichtheidstest (BMD-test). Zo kunnen aandoeningen aan het bot succesvol vroegtijdig opgespoord, voorkomen en/of behandeld worden.



Jouw lichaamssamenstelling en botstatus, in detail.

## Analyse – Diagnostische ultrasone beeldvorming

- Waar DXA ons een totaal “macro” beeld van het lichaam verschaft, kunnen wij met behulp van een ultrasound toestel een diepere 4-dimensionele live “micro” kijk nemen op de organen, aders, pezen, kraakbeen, vetweefsel en de spieren.
- Met ultrasound kan een breed spectrum aan aandoeningen vroegtijdig opgespoord worden:
  - Slijtage aan gewichtsdragende lichaamsdelen zoals de knieën en de hielen – vaak voorkomend bij zwaarlijvige personen;
  - Blessure of overbelasting, zoals tendinitis of letsels aan de mediale kruisbanden; en
  - Anomalieën aan de vitale organen zoals het hart of de longen.



## Prestatie – Bewegingsfysiologie

- Kennis van het metabolische ritme en de functie van de vitale organen is van cruciaal belang voor de bepaling van de basisgezondheid en het opstellen van het optimalisatie-programma. Waar de labtests (eerder beschreven) ons de nodige informatie over de gastro-intestinale werking verlenen, geven de onderzoeken met het electrocardiogram en de stethoscoop ons uitsluitsel over de coronaire functie in rust en actie, waarbij de ergospirometrietest ons de nodige informatie –  $V_{O_2}$ ,  $V_{CO_2}$ , RMR (rustmetabolische ritme), BMR (basismetabolische ritme) en omslagpunten – over de longfunctie verstrekt.
- De verworven metingen zijn zowel van belang bij de initiatie (basisgezondheid), als bij de opvolging en kwantificering van de optimalisatie.

## Prestatie – Biomechanica en Kracht & explosiviteit

- In deze module worden zowel basisfitheid als de ontwikkeling van de spieren geëvalueerd. Hiervoor worden o.a. de fietsergometer en de tri-axiale accelerometer ingezet.
- Dankzij deze tests kunnen wij het individu helpen zowel centrale als lokale aërobe en anaërobe met aangepaste intensiteit te ontwikkelen, en kunnen geïsoleerde spieren (of spiergroepen) individueel aangepakt worden.



*Naast de testomgeving, biedt het Mensana onderzoekscentrum een fitnesszaal met permanent medisch toezicht aan waar individueel of in groep kan getraind worden.*

## Prestatie – Technische uitrusting

In de prestatie-modules wordt de volgende apparatuur gebruikt:

- Biodex krachtanalyse, voor de evaluatie van de links-rechts verhoudingen (agonist en antagonist), het evenwicht en de distributie ervan, alsook de bepaling van de spierkracht in de ledematen
- Tri-axiale rug & abdomen analyse, voor de bepaling van de snelheid en de krachtontwikkeling in de rug en de buikstreek
- Tri-axiale accelerometer, om de bewegingsefficiëntie te bepalen
- Loop- en fietsergometer, voor de prestatietests
- Bikefitting en audiovisuele apparatuur, voor de evaluatie van de ergonomie en het afstellen volgens aërodynamische principes
- Sprongmatten, voor de evaluatie van de sprongkracht en het algemene evenwicht
- Elektrocardiogram, voor de bepaling van de coronaire functie
- Ergospirometer, voor de bepaling van de longfunctie

## Mensana Behandeling+Optimalisatie+Preventie

Totale lichaamsgezondheid is jouw zorg en ons vakgebied: Opgevolgd door een multidisciplinair topteam van artsen en uitgerust met de nieuwste technologieën helpt Mensana jou je doel te bereiken: een gezond evenwicht.

Mensana is ook een leidend centrum voor behandeling en optimalisatie, met programma's voor Obesitasproblematiek, Reumatologie, en Sportgeneeskunde.

1. Mens sana in corpore sano. Klassiek Romeins concept waarbij de mentale gezondheid van het individu gerelateerd is aan zijn/haar gezonde lichaam. - Iuvenalis 10.356
2. „Jouw lichaam, geëvalueerd door een wetenschappelijke “gezonde” aanpak. - S. Poriau (MD, Mensana)
3. Behandeld, geoptimaliseerd en bewust bereik je je doel: een gezond lichaam en/of topprestatie... - C. Maes (PhD, Mensana)

## Mensana Adviesraad

### Wij hebben een droom

Om onze droom van Behandeling+Optimalisatie+Preventie voor allen te realiseren mogen wij niets over het hoofd zien. Voorgezeten door S. Poriau (MD) en C. Maes (PhD) wordt Mensana-MCSBR bijgestaan door de Mensana Adviesraad. Die helpt mogelijke strategieën nauwgezet te evalueren, zodat de know-how en expertise optimaal ingezet kunnen worden. Hierbij gaat speciale aandacht uit naar:

- De ontwikkeling van revolutionaire behandelingswijzen
- De versterking van het gezondheidsbewustzijn onder patiënten
- De bijdrage aan de samenleving
- De verzekering van de leefbaarheid van de steeds uitbreidende pioniersrol

De Mensana Adviesraad bestaat uit wetenschappers en medici, vertegenwoordigers van non-profit en gouvernementele instellingen, experts uit technologische bedrijven en financiële en juridische adviseurs. Uiteraard is ook de stem van de patiënt steeds gehoord.

### Wij maken de droom waar

2001: Oprichting Mensana-MCSBR

2001: Start medische en paramedische opvolging van professionele wielerteams

2001: Start partnership met GE Healthcare

2003: Start federale en provinciale samenwerking en projecten

2005: Start samenwerking en projecten met de Nationale Loterij

2005: Wetenschappelijke publicaties op het Europese Congres voor Obesitas (ECO)

2006: Lancering mobiele Mensana evaluatiecentrum (10 ton)

2007: Grote wetenschappelijke bijdrage aan verschillende Europese congressen incl. ECO

## In zee met Mensana

- Je wil ons Mobiele Mensana Evaluatiecentrum ter beschikking voor jouw event, onderneming, school of seniorenorganisatie?
- Je wenst ons te bezoeken in Sijsele-Damme?
- Je wil een partnership aangaan met Mensana?



# Mensana

Behandeling+Optimalisatie+Preventie

Mensana - MCSBR

Attn. Christophe Maes

Gentse Steenweg 132, B-8340 SIJSELE-DAMME

T +3250728390 – F +3250728391

[info@mensana.be](mailto:info@mensana.be)

[www.mensana.be](http://www.mensana.be)

1. Open brief vanwege het Obesitas Forum aan de Heer Rudy Demotte, Minister Sociale Zaken en Volksgezondheid, Federale regering 10/05/2005. <http://www.vvvd.be/doc/Open-Brief-Minister-Demotte-Obesitas.pdf>

2. Gezondheidsenquête 2004, Boek III – Leefstijl – Voeding – Voedingsstatus – p. 207 <http://www.iph.fgov.be/epidemio/epinl/crospl/hisnl/his04nl/his32nl.pdf>

3. De Lorenzo et al. tonen aan dat NWO gekenmerkt wordt door een normaal lichaamsgewicht en BMI, met een hoge vetmassa (>30%). De Lorenzo A, Martinoli R, Vaia F, Di Renzo L. Normal weight obese (NWO) women: an evaluation of a candidate new syndrome. In: Nutrition, metabolism & cardiovascular diseases. Nutr Metab Cardiovasc Dis 1006;16:513-23 (Epub 2006 Mar 3)

4. Gezondheidsenquête 2004, Boek III – Leefstijl – Voeding – Voedingsstatus – p. 207 <http://www.iph.fgov.be/epidemio/epinl/crospl/hisnl/his04nl/his32nl.pdf>

5. Gezondheidsenquête 2004, Boek III – Leefstijl – Lichaamsbeweging – p. 6 <http://www.iph.fgov.be/epidemio/epinl/crospl/hisnl/his04nl/his31nl.pdf>