

# Aanpak van overgewicht en obesitas



\* Informeer ieder consult naar de progressie

\*\* De termijn voor consultafspraken is indicatief: dit kan langer of korter zijn afhankelijk van de patiënt.

\*\*\* De plateau fase is de fase waarin het gewicht van de patiënt stabiel blijft ondanks adherence met het afvalplan. Bijna iedere patiënt ervaart zo'n fase, waarin extra aandacht voor het volhouden van het afvalplan nodig is, evt. met frequenter contact.

Om inzicht te krijgen in de 'readiness to change' kan de patiënt fase 1a van de patiënteninfo invullen. Of de huisarts kan hem de volgende vragen stellen.

### Fase 1a: Wil de patiënt starten?

Bewustwording	<i>Bent u tevreden met uw gewicht? Kent u de gevolgen van overgewicht? Ervaart u gezondheidsklachten door uw gewicht?</i>
Motivatie	<i>Zou u willen afvallen? Afvallen gaat vaak niet vanzelf. Wilt u er energie in steken? Wat zijn voor u redenen om af te willen vallen?</i>
Historie	<i>Heeft u al vaker geprobeerd af te vallen? Zo ja, hoe ging dat?</i>
Vertrouwen in zichzelf	<i>Denkt u dat het u zal lukken om af te vallen? Waarom wel/niet?</i>

### Fase 1b: Doelstelling

*Hoeveel zou u willen afvallen? In hoeveel tijd?  
Hoeveel kilo verwacht u af te kunnen vallen in 6 maanden?  
En in de komende maand?*

### Fase 1c: Klaar voor de start?

Inzicht in oorzaken	<i>Wat denkt u dat de oorzaak van uw overgewicht is?</i>
Steun uit omgeving	<i>Wat zal uw omgeving (uw partner, kinderen, broers, zussen, vrienden, etc.) ervan vinden als u gaat proberen af te vallen? Denkt u dat zij u zullen helpen of ondersteunen?</i>
Barrières	<i>Welke moeilijkheden verwacht u bij het afvallen?</i>
Plan	<i>Heeft u al een idee hoe u het afvallen wilt gaan aanpakken? Zo ja, hoe? Wat verwacht u van mij?</i>
Eetpatroon	<i>Is uw eetritme regelmatig?</i>
Hoeveelheden eten	<i>Vergelijk uw voeding met de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen. Waar ziet u verschillen?</i>
Gezonde keuze	<i>Welke voedingsmiddelen die u eet of drinkt zitten in de categorie 'bij voorkeur', 'middenweg', en welke 'bij uitzondering'?</i>
Bewegen	<i>Hoeveel beweegt u in het dagelijks leven?</i>

### Fase 2: Het actieplan maken

Inhoud actieplan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Concrete en haalbare afspraken over wat de patiënt wil veranderen om gezonder te eten en meer te bewegen (bijv. ik ga minstens 3 keer per week 15 min. wandelen na het eten).</li><li>• Oplossing voor verwachte moeilijkheden (bijv. als 't regent).</li><li>• Tips hoe belonen als het lukt en wat te doen als het niet lukt (Niet opgeven, 't is normaal als 't niet meteen lukt, leer ervan)</li><li>• Vul actieplan in en noteer gemaakt afspraken in dossier.</li></ul>
------------------	---

### Fase 3: Het actieplan uitvoeren en Fase 4: Op gewicht blijven