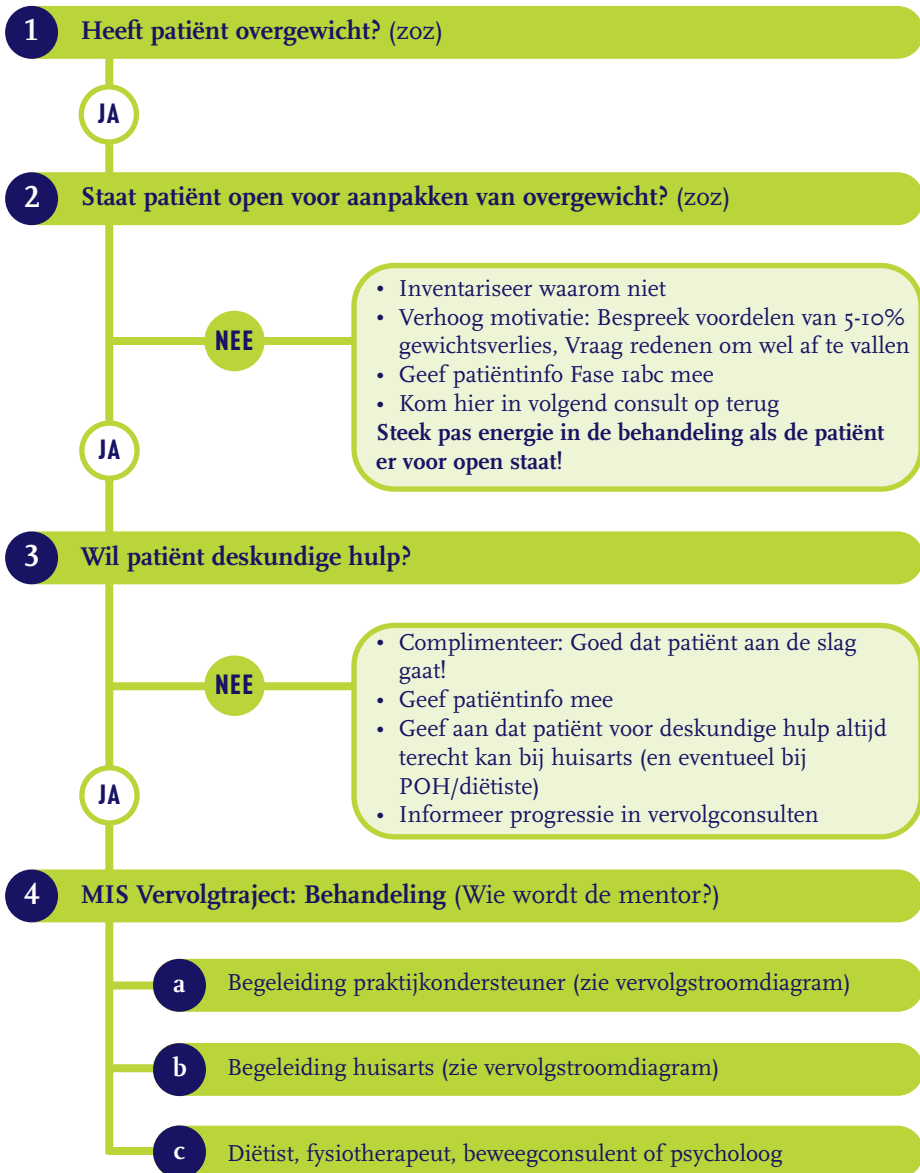


Signalering van overgewicht













voor patiënt die niet zelf met een hulpvraag komt







Dit stroomdiagram is bedoeld om snel te beslissen of een behandeling voor overgewicht of obesitas gestart kan worden. In het vervolgtraject wordt bepaald hoe deze behandeling eruit gaat zien. Een multidisciplinaire behandeling is altijd aan te bevelen, de 'mentor' zal de behandeling begeleiden.

1 Heeft de patiënt overgewicht?

Bereken BMI: lichaamsgewicht (kg) delen door lichaamslengte in het kwadraat (m²)
Buikomvang: meetlint om buik tussen onderste ribbenboog en heupbeen.

CBO Richtlijn Obesitas BMI (kg/m ²)	Buikomvang < 102 cm (m), < 88 cm (v)	Buikomvang > 102 cm (m), < 88 cm (v)	Comorbiditeit*
25-30 overgewicht			
30-35 obesitas gr. I			
35-40 obesitas gr. II			
>40 extreme obesitas			

-  Algemene adviezen over leefstijl en gezonde voeding
-  Combinatie leefstijlinterventies (dieet, lichamelijke activiteit en psychologische interventie)
-  Combinatie leefstijlinterventies; overweeg medicatie**
-  Combinatie leefstijlinterventies; overweeg medicatie**; overweeg chirurgie**

* Diabetes Mellitus type 2, hypertensie, cardiovasculaire aandoeningen, dyslipidemie, artrose, slaap apnoe of andere aan obesitas gerelateerde aandoeningen bijv. fertilititeitsproblemen bij?

** Deze interventies pas overwegen indien gewichtsverlies met gecombineerde leefstijlinterventies onvoldoende effectief blijkt na 1 jaar (<5% gewichtsverlies)

2 Staat patiënt open voor de aanpak van overgewicht?

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

A. Is de patiënt zich bewust van overgewicht en de gevolgen?

- Bent u tevreden met uw gewicht? • Denkt u dat uw klachten iets te maken hebben met uw gewicht? • Wist u dat een paar kilo minder al veel winst kunnen geven voor uw gezondheid?*

B. Wil patiënt er energie in steken?

- Afvallen gaat vaak niet vanzelf. Wij hebben goede mogelijkheden om u te helpen bij het afvallen, maar u zult het zelf moeten gaan doen. Wat zegt u daarvan?*
- Heeft u al eens vaker geprobeerd af te vallen? Wilt u het (nogmaals) proberen?*

C. Suggesties wanneer een patiënt twijfelt

- PATIËNT: Ik heb het al zo vaak geprobeerd > ARTS: We hebben nu een nieuwe methode.*
- PATIËNT: Dan moet ik streng lijnen en veel aanpassen, daar heb ik geen zin > ARTS: Ook kleine aanpassingen, bijvoorbeeld wat vaker de trap pakken, of meer fruit eten, kunnen al heel veel doen voor uw gezondheid. U bepaalt met de praktijkondersteuner wat u gaat doen.*
- PATIËNT: Na de vakantie begin ik > ARTS: Zou het niet fijn zijn als de praktijkondersteuner u kan helpen de vakantie kilo's wat te beperken, en u toch kunt genieten van uw vakantie?*
- PATIËNT: Algemene twijfels > ARTS: Wij hebben nu een nieuwe methode, waarbij u samen met de praktijkondersteuner bekijkt hoe we dit aan kunnen pakken.*

3 Hulp nodig?

Stimuleer het gebruik van deskundige hulp en ondersteun altijd waar mogelijk.