

Leefstijl – Overgewicht / obesitas

versie: 2014

Inhoudsopgave

1. Voeding & beweging	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
1.1 Cijfers en feiten	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
1.2 Stroomdiagram interventies volwassenen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2. Vaststelling – Overgewicht vaststelling.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3. Diagnostiek - Overgewicht diagnostiek.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4. Behandeling – Overgewicht individueel.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
5. Behandeling – Overgewicht groep	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
6. Behandeling - Overgewicht medicatie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
7. Overgewicht chirurgie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
8. Gewichtsbehoud en follow-up	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
9. Links.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
10. Downloads.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

1. Voeding & beweging

Onderdeel van de behandeling in de chronisch zorg zijn leefstijlgerichte begeleiding en behandeling op het gebied van roken, alcohol, stress, voeding en bewegen. In dit document zijn landelijk en regionaal effectief bewezen leefstijlinterventies op het gebied van overgewicht en obesitas opgenomen.

1.1 Cijfers en feiten

Gemeente:

Overgewicht:

Obesitas:

BMI boven de 25

BMI boven de 30

(percentage volwassenen)

Westland	43% 19- 64jr	60% 65jr +	11% 19-64jr	15% 65jr +
Pijnacker-Nootdorp	43%	57%	11%	13%
Midden-Delfland	38%	59%	7%	11%
Delft	38%	59%	10%	18%
Schiedam	38% 16-55jr	46% 55jr +	10% 16-55jr	12% 55jr +
Maassluis	32%	47%	12%	13%
Vlaardingen	33%	43%	13%	14%
Hoek van Holland	22%	43%	6%	17%

(Gegevens uit RVTV 2010, www.ggdzhw.nl , <http://www.ggdrotterdamrijnmond.nl/over-de-ggd/publicaties/2010.html>)

Feiten over overgewicht en ziekte:

- Obesitas geeft ongeveer zes jaar verlies van de levensverwachting en obesitas vanaf jonge leeftijd zal de levensverwachting nog sterker verkorten. Er zijn aanwijzingen dat ook overgewicht het risico op vroegtijdig overlijden vergroot.
- Het risico op diabetes en hart- en vaatziekten is sterk verhoogd, maar ook het risico op galstenen en meerdere vormen van kanker is groter dan bij mensen met een normaal gewicht
- Vrouwen met obesitas hebben een verminderde kans op een zwangerschap en deze gaat vaker gepaard met complicaties.

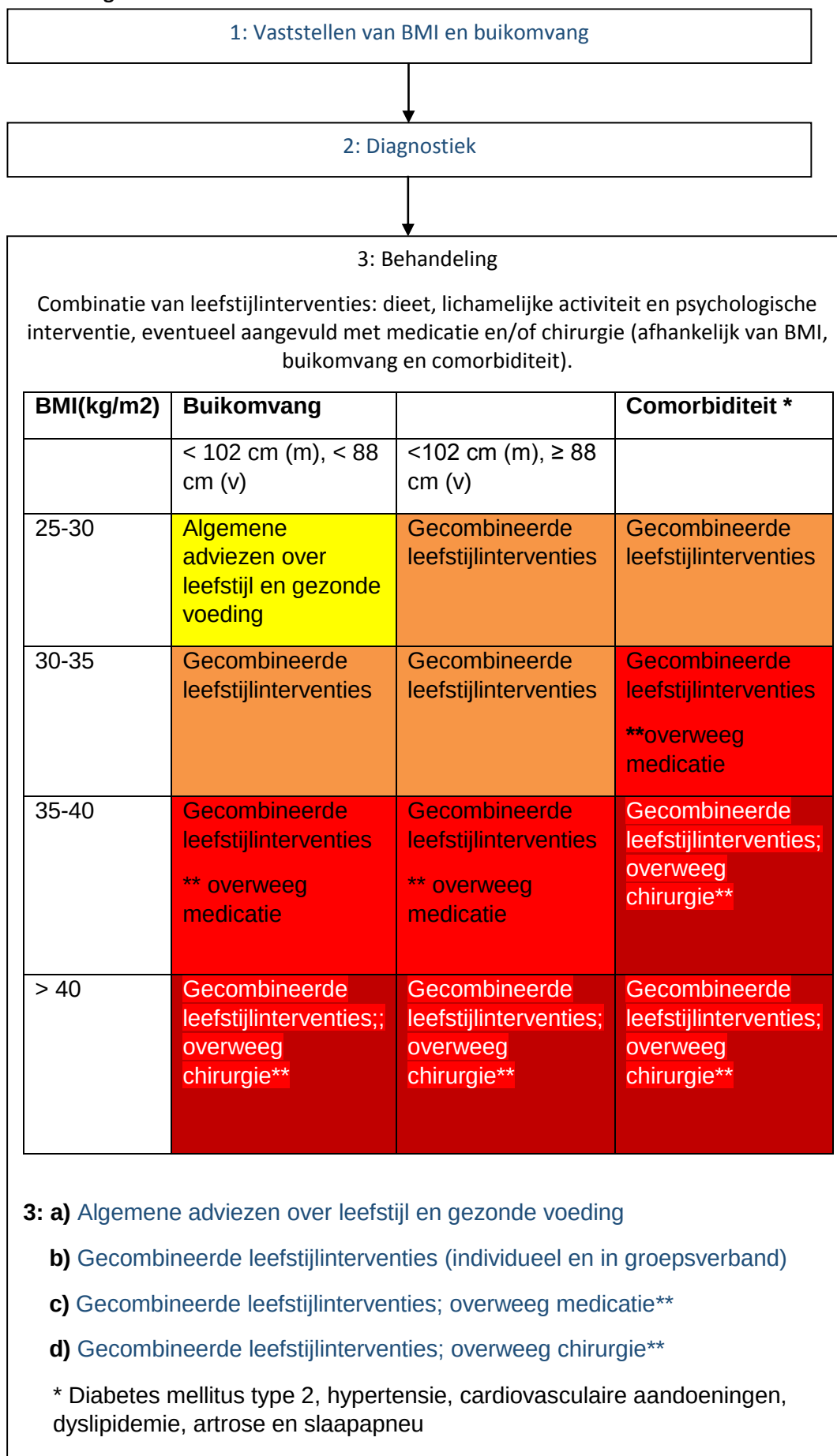
Feiten over de obese patiënt:

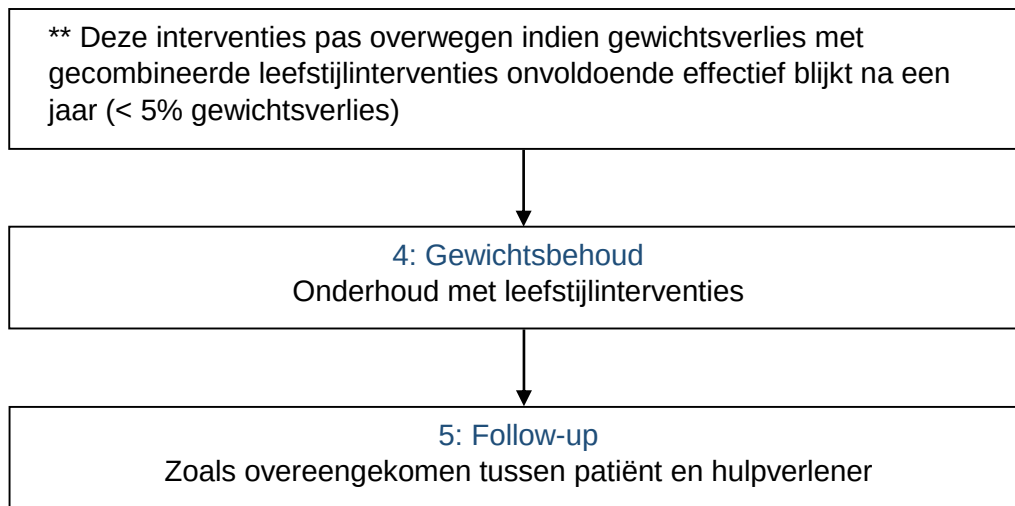
- Uit klinisch onderzoek blijkt dat een substantieel deel (20%- 40%) van de obese patiënten die voldoen aan de criteria voor chirurgie voldoet aan de psychiatrische diagnose eetbuistoornis of 'binge-eating disorder' (Marcus, 1995).
- Er is onderrapportage van energie inname (eetdagboek) van 47% bij obesen tegenover slechts een onderrapportage van 19% bij niet-obesen en een overrapportage van activiteiten van respectievelijk 51% en 30% bij niet obesen (Lichtman, 1992).

Feiten over begeleiding en behandeling:

- Gewichtsverlies van 5 tot 10% geeft al een aanzienlijke gezondheidswinst (zoals 50% minder kans op diabetes mellitus type 2 bloeddruk daling, lipiden verbetering). Gezondheidswinst moet het doel zijn van de behandeling; slank worden zal (voor de meeste volwassenen) niet haalbaar zijn.
- Meer dan 10% gewichtsverlies is doorgaans niet realistisch (met niet-operatieve interventies).
- Meer lichamelijke activiteit zonder gewichtsverlies kan ook een aanzienlijk deel van de risico's wegnemen.
- Behoud van gewichtsverlies behoeft een blijvende aanpassing van de leefstijl: voeding, beweging en gedrag.
- Partner en gezin moeten bij de behandeling betrokken worden, omdat deze vaak dezelfde eet- en leefgewoonten hebben. Dit is van belang voor de behandeling van de patiënt en kan ook positieve effecten hebben op de leefstijl van het systeem.

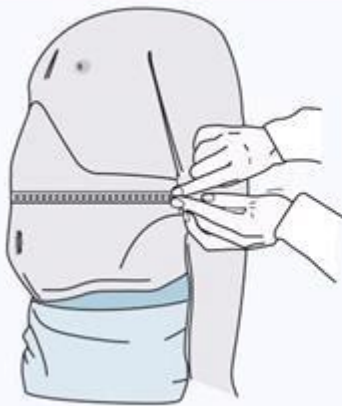
1.2 Stroomdiagram interventies volwassenen





(stroomdiagram afgeleid van CBO zorgstandaard obesitas 2008)

2. Vaststelling – Overgewicht vaststelling

Interventie 1: Vaststellen BMI en buikomvang	
Inhoud:	1) Buikomvang meten: Figuur 1 Bepaling van de buikomvang (World Health Organization 1989)  - patiënt staat rechtop met de voeten ongeveer 25 tot 30 cm uit elkaar; - meting halverwege laagste punt van de onderste rib en boven-voorzijde van de bekkenkam (horizontaal streepje zetten op dit punt); - meting op blote huid, na een normale uitademing, zonder dat de centimeter druk uitoefent op de huid; - meet met de (plastic) centimeter over de horizontale streepjes heen, recht over de buik met 1 vinger tussen het lint en de buik; - meet tweemaal de omtrek en noteer de gemiddelde waarde in cm, afgerond op 0,5 cm. 2) bepalen BMI www.voedingscentum.nl
Tijdsduur:	1 consult
Doelgroep:	Volwassenen: - die zelf ondersteuning vragen bij gewichtvermindering; - die comorbiditeit hebben waarbij gewichtsverlies van belang is; - die een verhoogd cardiovasculair risico hebben. (zie NHG-Standaard CVRM).

Kosten cliënt:	huisartsconsult
Door wie:	Huisarts/praktijkondersteuner

3. Diagnostiek - Overgewicht diagnostiek

Interventie 2: Diagnostiek: voorlichting/actie bereidheid vaststellen	
Inhoud:	1) Inventariseren van : • Het bereid zijn de leefstijl te veranderen (motivatie) • Het in staat zijn leefstijl te veranderen • Psychosociale omstandigheden en omgevingsfactoren • Lichamelijke of geestelijke beperkingen die de therapietrouw en uitkomsten van de interventies in belangrijke mate kunnen beïnvloeden en de persoon niet of slechts gedeeltelijk geschikt maken voor behandeling. (partnerschap overgewicht Nederland, zorgstandaard obesitas, Amsterdam, nov 2010) 2) Voorlichting geven over obesitas/overgewicht 3) Motiverende gesprekstechnieken
Tijdsduur:	Enkele consulten
Doelgroep:	Volwassenen: • die zelf ondersteuning vragen bij gewichtvermindering; • die comorbiditeit hebben waarbij gewichtsverlies van belang is; • die een verhoogd cardiovasculair risico hebben (zie NHG-Standaard CVRM).
Kosten patiënt:	huisartsconsult
Website:	www.voedingscentrum.nl
Folder:	www.thuiszorg.nl
Door wie:	Huisarts, praktijkondersteuner

4. Behandeling – Overgewicht individueel

Interventie 3A: Behandeling: Algemene leefstijladviezen en gezonde voeding	
Inhoud:	Advies: voedingsrichtlijn gezonde voeding 30 min matig intensief bewegen Deze interventie gaat met name om gewicht en buikomvang behoud/stabilisatie.
Tijdsduur:	consult
Doelgroep:	Cliënten BMI tussen 25-30 (kg/m ²) met een buikomvang, <102cm(m),
Kosten patiënt:	huisartsconsult
Materiaal:	www.thuisarts.nl obesitas
Website:	www.voedingscentrum.nl
Door wie:	Praktijkondersteuner/huisarts

Interventie 3b: Behandeling/begeleiding : gecombineerde leefstijlinterventie	
Maken van individueel Zorgplan:	
Inhoud:	Het individuele behandelplan bestaat uit een combinatie van een gezond voedingspatroon, het verhogen van de lichamelijke activiteit en eventueel psychologische begeleiding ter ondersteuning van de gedragsverandering. Voor de uitvoering is het van belang dat er een eerstelijns multidisciplinaire samenwerking is. Naarmate de obesitas ernstiger is, is een grotere intensiteit van de behandeling aangewezen. Dit geldt ook voor comorbiditeit. Verder spelen de voorkeur van de patiënt en de mogelijkheden in de regio een rol bij de concrete invulling van het behandelplan. Richtlijnen voor de uitwerking van het behandelplan: Voeding: De huisarts/praktijkondersteuner adviseert het gebruik van gezonde voeding, samengesteld volgens de Richtlijnen Goede Voeding. De meeste 'diëten' geven

	een gelijkwaardig gewichtsverlies, echter het behoud van het gewichtsverlies is alleen haalbaar met permanente aanpassing van individuele voedingsgewoonten. Streng lijnen dient ontmoedigd te worden, evenals telkens opnieuw lijnen. Het risico op het ontwikkelen van eetstoornissen door diëten is klein, behalve in het geval van streng lijnen (extreem weinig eten, maaltijden overslaan, dieetproducten gebruiken, vasten). De huisarts verwijst voor een voedingsadvies op maat naar een diëtist, indien blijvende gewichtsvermindering en/of -behoud niet lukt of de patiënt een intensievere begeleiding nodig heeft. Een dieet afgestemd op het individu, zowel wat betreft energiebeperking als eet- en leefgewoonten en cultuur, en met inachtneming van comorbiditeit, is dan aangewezen. Tevens moet rekening gehouden worden met de psychologische en financiële draagkracht. Bewegen: De huisarts/praktijkondersteuner adviseert bij voorkeur minimaal één uur per dag matig intensief bewegen (ademhaling is versneld, praten is nog mogelijk) volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, bijvoorbeeld stevig wandelen, tuinieren of fietsen. Bewegen kan onder begeleiding van een fysiotherapeut plaatsvinden, bijvoorbeeld als er comorbiditeit is, zoals chronische gewrichtsklachten of aandoeningen die gepaard gaan met een inspanningsbeperking. Voor begeleiding bij verhogen van de lichamelijke activiteit kan de huisarts verwijzen naar een lokaal of via het werk georganiseerd beweegprogramma, indien mogelijk afgestemd op de doelgroep, zoals vrouwen van Marokkaanse of Turkse herkomst. Bespreek eventuele weerstanden tegen bewegen. Leg uit dat verschijnselen als een snelle hartslag en transpiratie normaal zijn bij sporten. Bewegen alleen laat een bescheiden effect zien wat betreft gewichtsafname. Bewegen heeft echter wel een gunstig effect op cardiovasculaire risicofactoren, ook zonder gewichtsverlies Cognitieve gedragstherapie: De huisarts/praktijkondersteuner legt uit dat (<i>cognitieve</i>) <i>gedragstherapie</i> een gunstig effect heeft bij mensen met obesitas, vooral in combinatie met dieet en bewegen. Start bij emotionele en externe eters allereerst met therapie, waarin bijvoorbeeld emotionele eters hun emoties leren reguleren in een emotieregulatietherapie. De therapie kan in de huisartsenpraktijk plaatsvinden, indien hiervoor kennis aanwezig is en het de volgende elementen bevat: zelfmonitoring van eetgedrag en fysieke activiteit, zelfcontrolemaatregelen, cognitieve herstructurering, <i>problem solving</i> en sociale ondersteuning. Indien de juiste kennis afwezig is of er behoefte is aan gespecialiseerde hulp, verwijst de huisarts een hiervoor gemotiveerde patiënt naar een hulpverlener die de therapie kan toepassen. De aanbevolen duur van de gecombineerde behandeling is minimaal een jaar voor begeleiding bij gewichtsverlies; daarna volgt een jaar gericht op begeleiding bij gewichtsbehoud, waarna de huisarts/praktijkondersteuner een
--	---

	minder intensieve, maar langdurige begeleiding, die gericht is op gewichtsbehoud, aanbiedt nhg standaard obesitas Succescriterium behandeling volwassenen: • voor volwassenen met een matig verhoogd gewichtsgelateerd gezondheidsrisico (GGR) wordt gestreefd naar een gewichtsverlies van > 5% na 1 jaar behandeling en handhaving hiervan in de fase van onderhoud • voor volwassenen met een sterk verhoogd GGR wordt gestreefd naar een gewichtsverlies >10% na 1 jaar behandeling en handhaving hiervan in de fase van onderhoud (partnerschap overgewicht Nederland, zorgstandaard obesitas, Amsterdam, nov 2010)
Tijdsduur:	Min. 1 jaar, 3 maandelijks controle, daarna halfjaarlijkse controle door praktijkondersteuner/huisarts
Doelgroep:	Cliënten BMI tussen 25-30(kg/m²), met een buikomvang, >102cm (m), > 88cm (v) met comorbiditeit (DM type 2, hypertensie, cardiovasculaire aandoeningen, dyslipidemie, artrose en slaapapneu) die willen afvallen. Cliënten BMI tussen 30-35 (kg/m²).
Kosten patiënt:	Afhankelijk van doorverwijzingen naar zorgverleners, sportaanbod. Afhankelijk van aanvullende verzekeringen cliënt voor diëtiste en fysiotherapeut Afhankelijk van eigen risico/eigen bijdrage GGZ
Materiaal:	Nhg-brief: www.thuisarts.nl
Website:	www.voedingscentrum.nl/nl/ik-wil-afvallen.aspx
Door wie:	Praktijkondersteuner, huisarts in samenwerking met lokale diëtiste en lokale fysiotherapeut, en eventueel eerstelijns psycholoog

Interventie 3b: Gecombineerde leefstijlinterventie individueel	
Inhoud:	Health Check uitgevoerd door diëtist/doktersassistente en fysiotherapeut
Tijdsduur:	Eenmalig onderzoek
Doelgroep:	Gezondheidscheck voor mensen met of zonder overgewicht om de gezondheidsrisico's te beoordelen en eventueel verder te begeleiden naar een gezonde leefstijl
Website:	www.SummitHealth.nl / www.dieetokesport.nl
Folder:	ja

Aanbieder:	Summit Health	
Locatie De Lier:	Summit Health Veilingweg 16a 2678LN De Lier Tel:0174-511126 E: info@summithealth.nl	Sportcenter Allround Zuidhoornseweg 6a 2635DJ Den Hoorn Tel:015-2578924

5. Behandeling – Overgewicht groep

Interventie 3b: Gecombineerde leefstijlinterventie in groepsverband	
Inhoud:	1 jaar begeleiding (waarvan 3 maanden intensief sporten) 3 X per week Begeleiding door diëtist, leefstijladviseur, sportfysiotherapeut
Tijdsduur:	1 jaar
Doelgroep:	Cliënten met een (bmi>30) en die gemotiveerd zijn om aan hun gezondheid en leefstijl te willen werken
Kosten:	248,00 euro met aanvullende verzekerd voor fysiotherapie en diëtist is dat niet het geval dan bedragen de kosten 323 euro. Enkele verzekeraars vergoeden de cursus gedeeltelijk of geheel. (de eerste intake wordt gedeclareerd op een fysiotherapeutische behandeling)
Website:	www.hoflandvangeest.nl
Folder:	nee
Locatie: Naaldwijk	Schaepmanstraat 38a 2672 AS Naaldwijk
Door wie:	Hofland /van Geest sportbegeleiding Fysiotherapie en trainingen Leefstijl Diëtisten

Interventie 3b: Programma Dik Tevreden	
Inhoud:	Er wordt gestreefd naar reëel gewichtsverlies dat ook op de lange termijn vast te houden is. Een diëtiste, een psycholoog en een fysiotherapeut geven voorlichting en oefeningen om 'lekker in je vel te zitten', met een gezonde leefstijl. Onderdelen die aan bod komen zijn: • Voedingsinformatie: tips om het eetpatroon stapsgewijs te veranderen door regelmatig eten, haalbare doelen en omgaan met hoge risico situaties • Gedachten opsporen: oefenen om negatieve gedachten over eten, gewicht, lichaam en uiterlijk op te sporen en te veranderen in realistische gedachten. Vicious gedachtecirkels die het overgewicht in stand houden worden aangepakt. • Beweging: oefeningen waarin het plezier in bewegen terugkrijgt, in de oefenruimte van de fysiotherapeut, een sportzaal of een park. Er wordt gestimuleerd om na afloop van de cursus te blijven bewegen. • Terugval voorkomen: in de laatste twee bijeenkomsten worden opnieuw de veel voorkomende automatische gedachten in kaart gebracht en de valkuilen in uw gedrag besproken. Op deze manier kan de cliënt zich goed voorbereiden alleen verder na afloop van de cursus.

	De cursus bestaat een aantal maanden, er vinden ongeveer wekelijks bijeenkomsten plaats. In het begin is er intensief contact tussen de professionals die de cliënt begeleiden. In de loop van de cursus komt de nadruk steeds meer op eigen zelfredzaamheid te liggen. Tijdens de schoolvakanties zijn er geen bijeenkomsten.
Tijdsduur:	8 – 10 bijeenkomsten
Doelgroep:	Volwassen cliënten die open staan voor een psychologische benadering van overgewicht
Kosten:	Afhankelijk van locaties en zorgverzekeraar
Locatie: Schiedam Rotterdam/Vlaardingen	Verschillende locaties in Vlaardingen en Schiedam en Rotterdam
Website:	www.avantsanare.nl/dik-tevreden
Door wie:	Psycholoog, diëtiste, beweegaanbieder (fysiotherapeut of sporttrainer)

Interventie 3b: M2H (Move2Health)	
Inhoud:	1 jaar begeleiding (waarvan 3 maanden intensieve begeleiding door fysiotherapeut, diëtist, praktijkondersteuner en huisarts) 1 informatiebijeenkomst (alle disciplines à huisarts, fysiotherapeut, diëtist, praktijkondersteuner) - Avondbijeenkomst met vragen (praktijkondersteuner / huisarts) 2 avonden leefstijl verandering hoe doe je dat (onder begeleiding van de praktijkondersteuner) 2 x per week sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut 2-3 consulten bij de diëtist + 1 groepsavond met als onderwerp voeding Aanvullingen als nodig: - Indien rokers binnen de groep à 1-2 bijeenkomsten over roken (gevolgen en eventueel begeleiding om te stoppen met roken à longverpleegkundige) - Indien nodig kunnen de deelnemers doorverwezen worden naar de praktijkondersteuner GGZ Na deze drie maanden blijft de poh in beeld voor follow-up, kan de zorg bij de diëtist en eventuele andere zorgverleners doorgaan en gaan de deelnemers hun eigen weg in het stukje beweging. Er vinden wel tussenevaluaties plaats

	(start / 3 mnd / 6 mnd en jaar)
Tijdsduur:	1 jaar
Doelgroep:	Cliënten met COPD, DM en/of CVRM Van huisartsen praktijk De Kade en Het Anker à HCM
Kosten:	De kosten via de ketens en als anders nodig is wordt dit met de cliënten besproken
Website:	Informatie en korte beschrijving te vinden op: www.hcmaassluis.nl
Folder:	--
Locatie:	Seringenstraat 259
Maassluis	3142 NV Maassluis
Aanbieder:	De huisarts

Interventie 3b: Gewicht in beweging	
Inhoud:	Gewicht in Beweging; begeleiding door dietist en fysiotherapeut
Tijdsduur:	8 weken; wekelijks 1 uur voedingsvoorlichting en 1 uur sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut en 1 uur zelfstandig sporten.
Doelgroep:	Mensen met overgewicht een actievere leefstijl laten ontwikkelen en hierdoor streven naar blijvende gewichtsreductie
Website:	www.SummitHealth.nl / www.dieetokesport.nl
Locatie:	Summit Health Sportcenter Allround
De Lier	Veilingweg 16a Zuidhoornseweg 6a
	2678LN De Lier 2635DJ Den Hoorn
	Tel:0174-511126 Tel:015-2578924
	E: info@summithealth.nl
Aanbieder:	Summit Health en Dieet Oke

Interventie 3b: LadySlank	
Inhoud:	Een cursus van 10 weken waarin deelnemers meer leren over gezonde leefstijl. Zij worden gestimuleerd om gezond te gaan eten en meer te gaan bewegen.

Tijdsduur:	10 weken. Wekelijks 1 uur voedingsadvies, 45 minuten aquasporten. Deelnemers worden gestimuleerd ook deel te nemen aan fysiofit.
Doelgroep:	Gemotiveerde vrouwelijke deelnemers die willen afvallen en een gezondere leefstijl willen aanleren. Deelnemers moeten zwemvaardig zijn (i.v.m. aquasport).
Kosten:	€158,50, exclusief deelname aan fysiofit.
Website:	www.balanceyourweight.nl
Folder:	Nog geen
Locatie: Pijnacker	Zwembad De Viergang, Noordweg 79, 2641 ZA Pijnacker en Medisch Trainingscentrum De Viergang, Noordweg 77, 2641 ZA Pijnacker.
Aanbieder:	Balance Your Weight. Diëtist Suzanne van Heusden Papsouwselaan 291, 2624 AP Delft 06 47600741 I.s.m. Zwembad De Viergang en Medisch Trainingscentrum De Viergang

Interventie 3b: Cursus: Breng balans in je menu	
Inhoud:	Voedingsbijeenkomsten met o.a. de volgende onderwerpen: RGV, regelmaat en aandacht, knelpunten, streefgewicht, leefstijl, lichaamsbeweging, productkeuze, moeilijke situaties, behoud streefgewicht Doel: een regelmatig eetpatroon na te streven volgens RGV; herkennen van knelpunten, geestelijke en lichamelijke conditie verbeteren, bewustwording en keuzes leren maken tijdens moeilijke situaties en feestdagen. Tijdens iedere bijeenkomst wordt geevalueerd en een opdracht besproken De cursus wordt gegeven door Conny van der Spek, diëtiste. Leidraad van de cursus is het boek "Breng balans in je menu" geschreven door Leonie van der Kruk-Koster, diëtiste.
Tijdsduur:	8 interactieve bijeenkomsten (3 kwartier) in een tijdsbestek van 3 (zonder zwemcursus) tot 5 maanden (met zwemcursus)
Doelgroep:	Overgewicht en obesitas
Website:	www.viedietist.nl
Kosten:	€ 75,00 (inclusief boek € 88,95)

Locatie:	zie de website voor de verschillende locaties
Rijswijk/den Haag	
Aanbieder:	Vie Voedingsadviesbureau te Rijswijk in samenwerking met Sport- en welzijnscentrum De Schilp; zwemcursus: Overgewicht te lijf: zwemmen met overgewicht: wekelijks één uur voor de duur van 5 maanden.

Interventie 3b: Fit cursus	
Inhoud:	Een cursus van 6, 8 of 10 weken waarin deelnemers meer leren over gezonde leefstijl. Zij worden gestimuleerd om gezond te gaan eten.
Tijdsduur:	6, 8 of 10 weken (wisselende samenstelling van cursussen), 1 bijeenkomst van 1 uur per week.
Doelgroep:	Iedereen die meer informatie wil over een gezonde leefstijl
Kosten:	Afhankelijk van de samenstelling van de cursus.
Website:	www.balanceyourweight.nl . Op de website wordt bekend gemaakt wanneer een cursus start, in welke samenstelling en voor welke kosten.
Folder:	Nog geen
Locatie Delft:	Fitness Health Club Delft, Papsouwselaan 291, Delft.
Aanbieder:	Balance Your Weight. Diëtist Suzanne van Heusden Papsouwselaan 291, 2624 AP Delft 06 47600741

Interventie 3b: Uit de ban van emotie eten (deel 1 en deel 2)	
Inhoud:	Zij bieden begeleiding aan de hand van coaching in kleine groepen van maximaal 6 personen. Het is dé manier om je haat/liefde verhouding met eten voor eens en altijd aan te pakken. In deze cursus ligt de nadruk op bewustwording en niet op eten en afvallen. Het is een reis uit het duistere doolhof van je (eet)obsessie naar de pure essentie van het bestaan. De cursus wordt gegeven door Cynthia Schaper, opgeleid door Joanna Kortink, schrijfster van het succesvolle zelfhulpboek "Uit de ban van emotie-eten". Dit boek vormt tevens de basis voor de cursus.

Tijdsduur:	De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten die plaatsvinden op donderdagavond van 19.30 - 21.30 uur
Doelgroep:	Cliënten • Elke week een nieuwe lijnpoging doen • Eetbuien die ze liever niet hebben • Ongelukkig door zijn door hun eetpatroon • Geen gevoel voor honger of verzadiging hebben • Emotie-eten en hierdoor een onevenwichtig eetpatroon hebben ontwikkeld...
Kosten:	• Deel 1 cursus Uit de ban van emotie-eten inclusief gratis intakegesprek: €145,- (inclusief boek: €164,95) • Deel 2 cursus Uit de ban van emotie-eten, inclusief gratis terugkomdag 5 bijeenkomsten: €145
Website:	www.voedingsadviesbureau.nl
Folder:	geen
Locatie: Schiedam	Laan van Bol'es 3e 3122 AE Schiedam 010-4704123 06-26262660
Door wie:	Diëtisten: Cynthia Schaper, Monique Egeter

Interventie 3b: Gewicht in beweging	
Inhoud:	Gewicht in Beweging; begeleiding door dietist en fysiotherapeut
Tijdsduur:	8 weken; wekelijks 1 uur voedingsvoorlichting en 1 uur sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut en 1 uur zelfstandig sporten.
Doelgroep:	Mensen met overgewicht een actievere leefstijl laten ontwikkelen en hierdoor streven naar blijvende gewichtsreductie
Website:	www.SummitHealth.nl / www.dieetokesport.nl
Folder:	ja
Locatie: De Lier	Summit Health Veilingweg 16a 2678 LN de Lier

Aanbieder:	Summit Health en Dieet Oke
-------------------	----------------------------

Interventie 3b: Optimaal in balans	
Inhoud:	Cursus met een intake, 1x per week zwemmen en een 8 groepsbijeenkomsten over voeding
Tijdsduur:	3 maanden, met evaluatiebijeenkomst 5 maanden na start
Doelgroep:	Iedereen die wil afvallen en onder begeleiding van zweminstructeur kan zwemmen
Kosten:	€ 242,00
Website:	www.vitaevoeding.nl
Folder:	flyer
Locatie: de Lier en 's Gravenzande	vitae voeding
Door wie:	Vitae Voedingsadviesbureau en Optisport zwembad

Interventie 3b: FAT ATTACK	
Inhoud:	Een begeleidingstraject van 12 weken met intensieve begeleiding door een diëtist en personal coach. Indien nodig of gewenst, wordt een fysiotherapeut betrokken. FAT ATTACK werkt met een groepsgrootte van ongeveer 6 personen en is bedoelt voor deelnemers die graag gewicht willen verliezen en een gezonde leefstijl willen aanleren. Het programma bestaat uit: • 2x per week trainen in de groep onder begeleiding van een (personal) trainer. • 1-2x per week zelfstandig trainen. Trainer kan eventueel helpen dit vorm te geven. • 1x per twee weken individueel gesprek met een diëtist. • 1x per twee weken een groepsbijeenkomst onder begeleiding van een diëtist.
Tijdsduur:	12 weken. Groepsbijeenkomsten vinden buiten kantooruren plaats. Individuele afspraken in overleg.
Doelgroep:	Gemotiveerde deelnemers die willen afvallen en een gezondere leefstijl willen aanleren.
Kosten:	Nog niet definitief bekend, start per september 2012.
Website:	www.balanceyourweight.nl
Folder:	Nog geen

Locatie:	Fitness Health Club Delft, papsouwselaan 291, Delft.
Delft	
Aanbieder:	Balance Your Weight. Diëtist Suzanne van Heusden Papsouwselaan 291, 2624 AP Delft 06 47600741 I.s.m. Fitness Health Club Delft. Indien nodig of gewenst wordt een fysiotherapeut van Fysiotherapie Medisch Centrum Delft benaderd. Start per september 2012!!

Interventie 3b: Online programma afvallen	
Inhoud:	Inhoud programma Afvallen • Invullen en beoordelen van het voedingsdagboek • Wat is overgewicht? • Voeding bij overgewicht • Bewegen • Welke producten kan ik het beste kiezen? • Hoe om te gaan met overgewicht bij feestjes en uit eten gaan • Stoelgang • Boodschappen doen • Emotie eten • Evaluatie van het programma
Tijdsduur:	Vanaf 10 weken tot wanneer gewenst
Doelgroep:	Iedereen die wil afvallen
Kosten:	10 weken € 58,50 6 maanden € 107,00 (10 euro korting) 1 jaar € 199,00 (35 euro korting) verlenging* € 16,50
Website:	http://www.weteneten.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=164&Itemid=108
Folder:	nee
Aanbieder:	Vierstroom Weten en eten

	Postbus 571 2800 AN Gouda 06-52498777 0182-540722 Je vindt me ook op twitter @dietistonline of @KarolienvGeffen www.weteneten.nl
--	---

Interventie 3b: Cursus: Beweeg jezelf Gezond en Fit	
Inhoud:	<u>Fysio intake:</u> Anamnese. Hierin wordt de comorbiditeit bepaald en geïnventariseerd of er belemmeringen zijn om te gaan bewegen. Lichamelijk onderzoek: Kracht en beweeglijkheid wordt gemeten. Het conditieniveau wordt bepaald door middel van ademgasanalyse. Aan de hand van het onderzoek wordt een trainingsschema samengesteld. <u>Diëtist:</u> Aan de hand van een uitgebreide anamnese wordt samen met de deelnemer een persoonlijk plan opgesteld. In dit plan worden korte en lange termijn doelen opgenomen. Met als uiteindelijk doel een gezonde leefstijl wat de deelnemer kan vast houden op de langere termijn. Wanneer er behoefte is zal de diëtist ook groepsbijeenkomsten verzorgen. Doel van de cursus: • De deelnemer is zich bewust van een gezonde leefstijl. • De deelnemer weet op welke intensiteits niveau er bewogen moet worden om af te kunnen vallen. • Meer zelfvertrouwen in eigen kunnen • Het krijgen van plezier in het bewegen • Toewerken naar de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen • Doorstroom naar het reguliere beweegaanbod • Verminderen gezondheidsrisico's door gezondere leefstijl De training zelf bestaat uit conditie en krachttraining Iedere les worden oefeningen gegeven, tips en praktische leefgewoonten aangereikt die in de thuissituatie toe te passen zijn. Alle tips en huiswerk oefeningen zijn verwerkt in een naslagwerk die elke deelnemer krijgt. Naast persoonlijke begeleiding is er ook de mogelijkheid om na de trainingsperiode gedurende 3 maanden gebruik te maken van begeleiding via e-mail.

Tijdsduur:	18 trainingen van 1 uur. Waarvan de eerste 6 weken 2x per week daarna 1x per week Diëtist: individueel consult op afspraak. Naar wens groepsbijeenkomsten dag en tijdstip met groep nader te bepalen.
Doelgroep:	Iedereen die wil afvallen en wil werken aan een gezondere levensstijl
Kosten:	110 euro. Fysio en fit Kosten diëtist afhankelijk van verzekering.
Website:	www.fysio-enzo.nl
Folder:	-
Locatie: Delft	Fysio+Fit Zandeweltplein 1 2692 AH 's-Gravenzande
Aanbieder:	Ellen Vollerling fysiotherapeut/leefstijladviseur- Caroline Hendriks, diëtiste van Careyn

6. Behandeling - Overgewicht medicatie

Interventie 3c: Gecombineerde leefstijlinterventie: medicatie	
	Orlistat is op dit moment het enige middel geregistreerd voor gewichtsreductie. In 2010 is sibutramine van de markt gehaald, omdat het gebruik gepaard lijkt te gaan met een verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen, met name niet fataal myocardinfarct en CVA. In 2008 gold hetzelfde voor rimonabant. Het gebruik van rimonabant gaf een verhoogd risico op psychiatrische stoornissen, zoals depressie, angst, slaapstoornissen en agressie. De FDA heeft aangegeven dat het waarschijnlijk is dat zij van elk nieuw middel voor de behandeling van overgewicht een cardiovasculair veiligheidsprofiel zal vragen. Ook lijkt het waarschijnlijk dat de FDA hogere veiligheidseisen gaat stellen aan middelen tegen overgewicht dan aan andere middelen. Dit betreft dan met name langetermijnonderzoek [Bijl 2010]. Conclusie: de bewijskracht van het onderzoek naar het effect van orlistat is beperkt: de follow-up is kort en 30 tot 40% van de deelnemers stopt voortijdig. Het gebruik van orlistat naast leefstijlaanpassingen geeft een gewichtsverlies van ongeveer 3 kg bij mensen met obesitas. De werkgroep heeft op basis van de geringe werking, het risico op bijwerkingen en het ontbreken van gegevens over effecten op de lange termijn besloten behandeling met orlistat door de huisarts af te raden. (nhg zorgstandaard obesitas)

7. Overgewicht chirurgie

Interventie 3d: Gecombineerde leefstijlinterventie; overweeg chirurgie	
Inhoud:	De behandeling van de Nederlandse Obesitas Kliniek is gestoeld op: • Het aanleren van gezond gedrag met als doel verbetering van gezondheid en gewicht, het aanleren van zelfmanagement • Interdisciplinaire behandeling door internist, arts, psycholoog, diëtist, bewegingsdeskundige en een chirurg • Langdurige en intensieve begeleiding: cognitieve gedragstherapie met als doel permanente verandering van leefstijl • Stimulering van onderling patiëntcontact door behandeling in groepsverband • complete behandeling van overgewicht • Multimediale lange termijn begeleiding en terugkomdagen om behandel-effect over tijd te continueren en documenteren Chirurgie is meestal een onderdeel van de behandeling.
Tijdsduur:	Een volledige behandeling duurt circa 2 jaar, eventueel gevolgd door een follow-up programma van 5 jaar.
Doelgroep:	patiënten met een BMI > 40 patiënten met een BMI > 35 met specifieke aan overgewicht gerelateerde medische klachten, zoals hypertensie, diabetes, slaapapneu, invaliderende gewrichtsklachten, dyslipidemie.
Kosten:	Basisverzekering, volledig vergoed door de zorgverzekeraar
Website:	http://www.obesitaskliniek.nl/den-haag/
Folder:	http://www.obesitaskliniek.nl/brochures/
Door wie:	Multidisciplinair team van o.a: diëtiste, bewegingsdeskundigen, psycholoog, chirurg, arts, internist, verpleegkundigen
Locatie:	NOK West Harriët Freezerhof 183 2492 JB Den Haag Tel 070 32 04 703 Fax 070 32 05 518 ma-vr van 8.30 tot 17.00 uur.

Aanmelding:	Verwijsbrief
--------------------	------------------------------

Interventie 3d: Gecombineerde leefstijlinterventie; overweeg chirurgie	
Inhoud:	Na aanmelding in het Maasstadziekenhuis vindt er op afspraak een telefonisch intakegesprek plaats, waarin wordt nagegaan of er aan alle gestelde criteria word voldaan om in aanmerking te komen voor bariatrische chirurgie.
Tijdsduur:	De frequentie en duur van de zorg is afhankelijk van het soort operatie en de persoonlijke situatie
Doelgroep:	Het Expertisecentrum Bariatrie van het Maasstad Ziekenhuis is bedoeld voor iedereen waarbij morbide obesitas is vastgesteld en die door huisarts of specialist is doorverwezen naar het Maasstad Ziekenhuis voor een gewichtsreducerende operatie.
Kosten:	Basisverzekering, volledig vergoed door zorgverzekeraar
Website:	klik hier
Door wie:	Het team bestaat uit specialisten als gastro-intestinale chirurgen, internist, nurse practitioner, psycholoog, fysiotherapeut en een diëtist
Locatie:	Expertisecentrum Bariatrische Chirurgie Maasstadweg 21 3079 DZ Rotterdam Tel: (010) 291 2245 (bereikbaar op werkdagen tussen 08.00 uur en 17.00 uur)
Aanmelding:	Aanmelding

Interventie 3d: Gecombineerde leefstijlinterventie; overweeg chirurgie	
Inhoud:	In het Sint Franciscus Ziekenhuis werkt men met het BAM-programma. BAM staat voor Begeleiding en behandeling van Adipeuze (zwaarlijvige) patiënten voor en na een Maagoperatie. Het programma houdt het volgende in: klik hier
Tijdsduur:	Operatie en levenslang controle door internist
Doelgroep:	Cliënten BMI tussen 35-40(kg/m ²), met een buikomvang, >102cm (m), > 88cm (v) met comorbiditeit (DM type 2, hypertensie, cardiovasculaire aandoeningen, dyslipidemie, artrose en slaapapneu) Cliënten BMI boven 40 (kg/m ²) Om in aanmerking te komen voor het behandelprogramma van het Sint Franciscus Gasthuis moet de cliënt voldoen aan de IFSO-criteria*: klik hier .

	Indien cliënt niet voldoet aan de criteria, kan er toch een adviesgesprek met de obesitasverpleegkundigen worden gemaakt
Kosten:	Basisverzekering, volledig vergoed door de zorgverzekeraar
Website:	www.sfg.nl
Locatie:	Sint Franciscus Gasthuis Kleiweg 500, 3045 PM, Rotterdam Postbus 10900, 3004 BA, Rotterdam 010 - 461 6161
Folder:	Folder
Door wie:	Multidisciplinair team
Aanmelding:	Via de obesitasverpleegkundige en de website

8. Gewichtsbehoud en follow-up

Interventie 4 en 5 Gewichtsbehoud en follow-up	
Inhoud:	Gewichtsbehoud na succesvol afvallen is moeilijk. Regelmatig persoonlijk contact voorkomt gewichtstoename [Norris 2005, Svetkey 2008, Wing 2006]. Het lijkt nog beter te lukken wanneer een dieet met weinig vet wordt gebruikt, de patiënt zelf regelmatig gewicht en eetgedrag controleert en fors fysiek actief is [Eckel 2008]. Ook een regelmatig eetpatroon inclusief ontbijt, sociale steun en een psychologische stabiliteit dragen bij aan gewichtsbehoud [Elfhag 2005]. Daarentegen zijn een geschiedenis van jojoën, binge eating en eten als reactie op negatieve emoties, factoren die het risico verhogen dat het gewicht na afname weer toeneemt. De mate van initieel gewichtsverlies lijkt van geen invloed [Barte 2010]. De aanbevolen duur van de behandeling is minimaal één jaar; daarna volgt een continue of langdurige begeleiding die gericht is op gewichtsbehoud (CBO richtlijn obesitas 2008)

9. Links

www.voedingscentrum.nl/ikwilafvallen

www.devoedingswijzer.nl

www.caloriechecker.nl

www.obesitasvereniging.nl

www.etendebaas.nl

www.dieetinzicht.nl

www.valtaf.nl

www.leefgezondcoach.nl

www.obesitaskliniek.nl

www.sfg.nl

www.maasstadziekenhuis.nl

10. Downloads

Sprink cursus: Gezond op gewicht

Obesitaskliniek verwijzing

Obesitaskliniek informatiebrochure chirurgische behandeling

Obesitaskliniek: Informatiebrochure behandelprogramma