



Diëtistencoalitie 010

Multidisciplinaire richtlijn obesitas

Datum:

Door:



Agenda

- De ziekte obesitas
- Stappenplan in behandeling
- Toepasbaarheid GLI werkboek

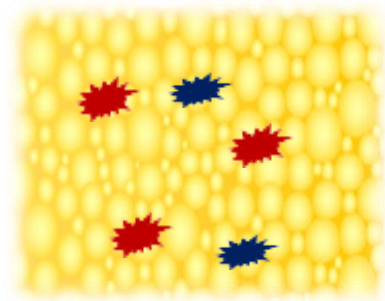
Obesitas is een chronische ziekte

- Een te hoge BMI
- Vooral teveel buikvet (vergrootte buikomvang)
- Vetweefsel is **een orgaan** met diverse functies

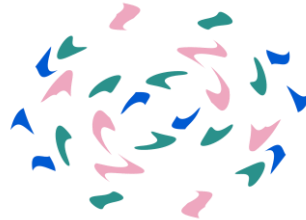


Obesitas is een chronische ziekte

- Bij obesitas kan dit orgaan ziek worden
- Een disfunctie van vetweefsel, kan leiden tot laaggradige ontsteking en daardoor vele andere ziekten



Chronische laaggradige
ontstekingen



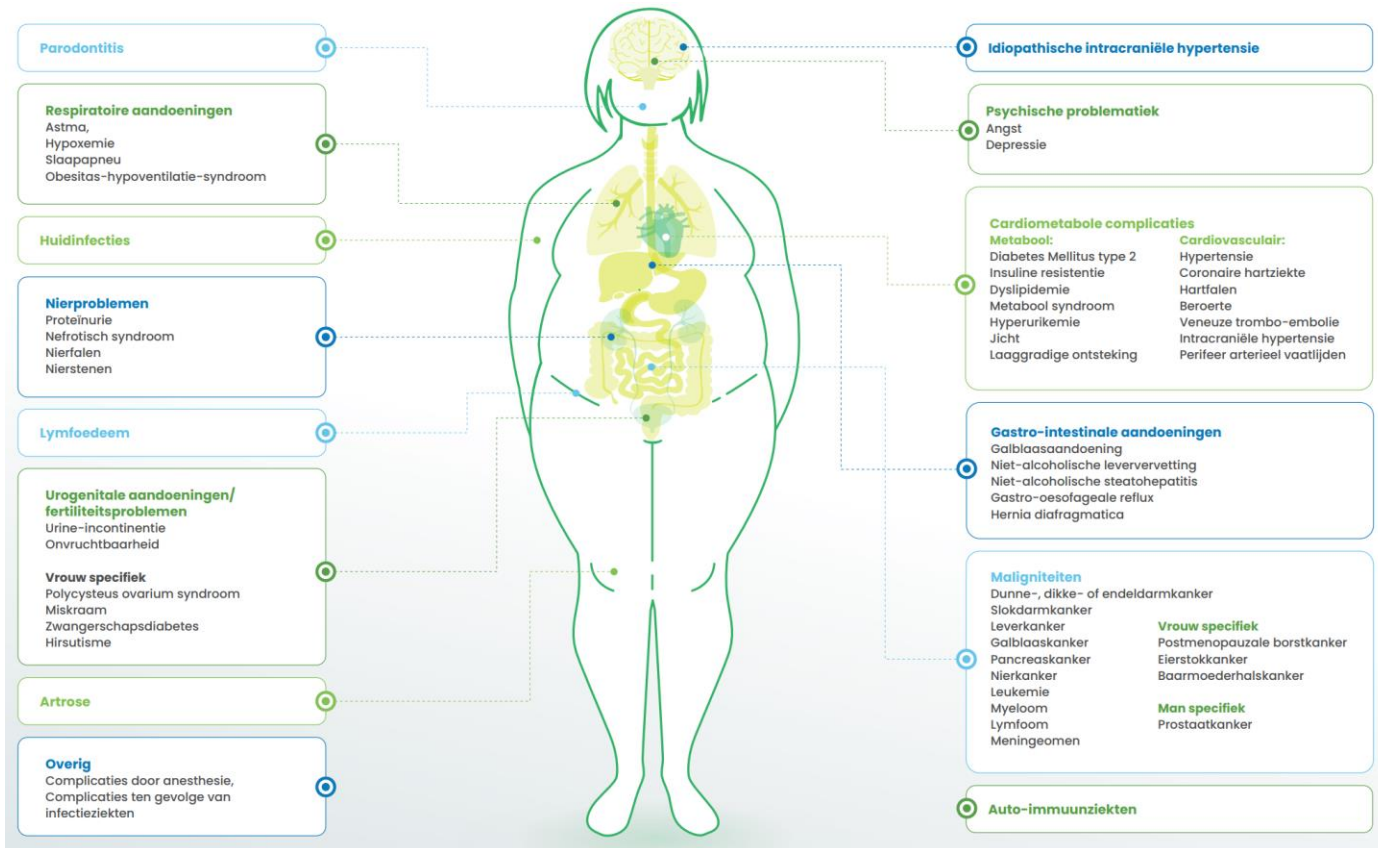
Verstoring in
(vet)hormonen



Gezondheidsrisico's
(oa cardiometabole
complicaties)



Obesitas is een poortziekte naar 200 ziektes



- Dit figuur is onderdeel van de Richtlijn overgewicht en obesitas bij volwassenen



Eetregulatie systeem

1. Homeostatische systeem

Eten door honger en stoppen door verzadiging

2. Limbische en hedonische systeem

Eten voor genot en beloning

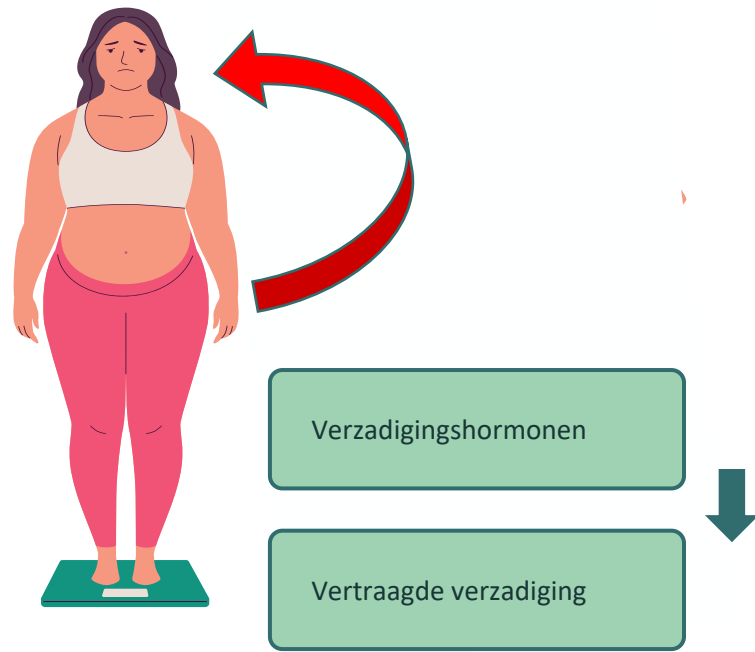
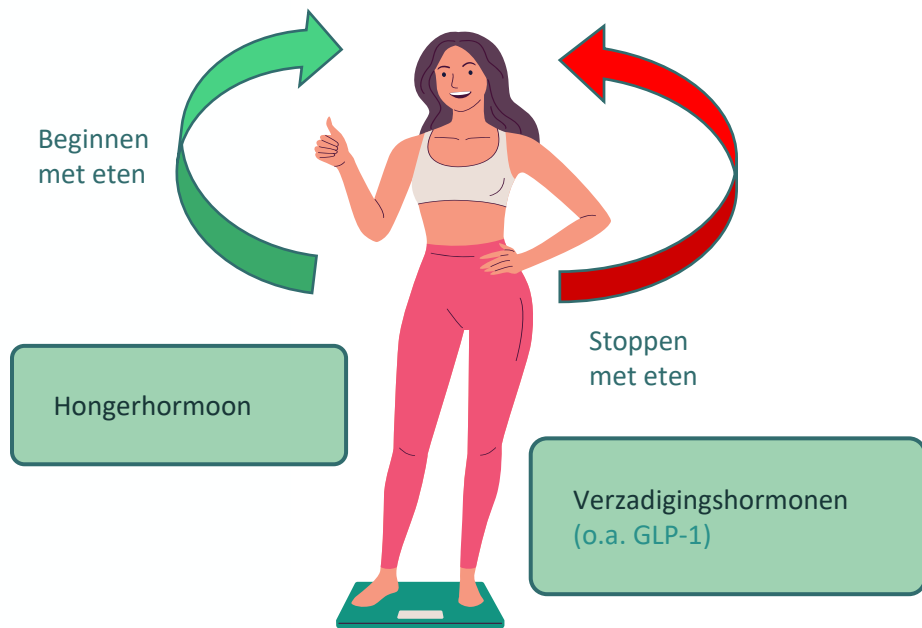
3. Cognitief systeem

Controle (bewuste keuzes maken) over eten



Systeem 1 (korte termijn)

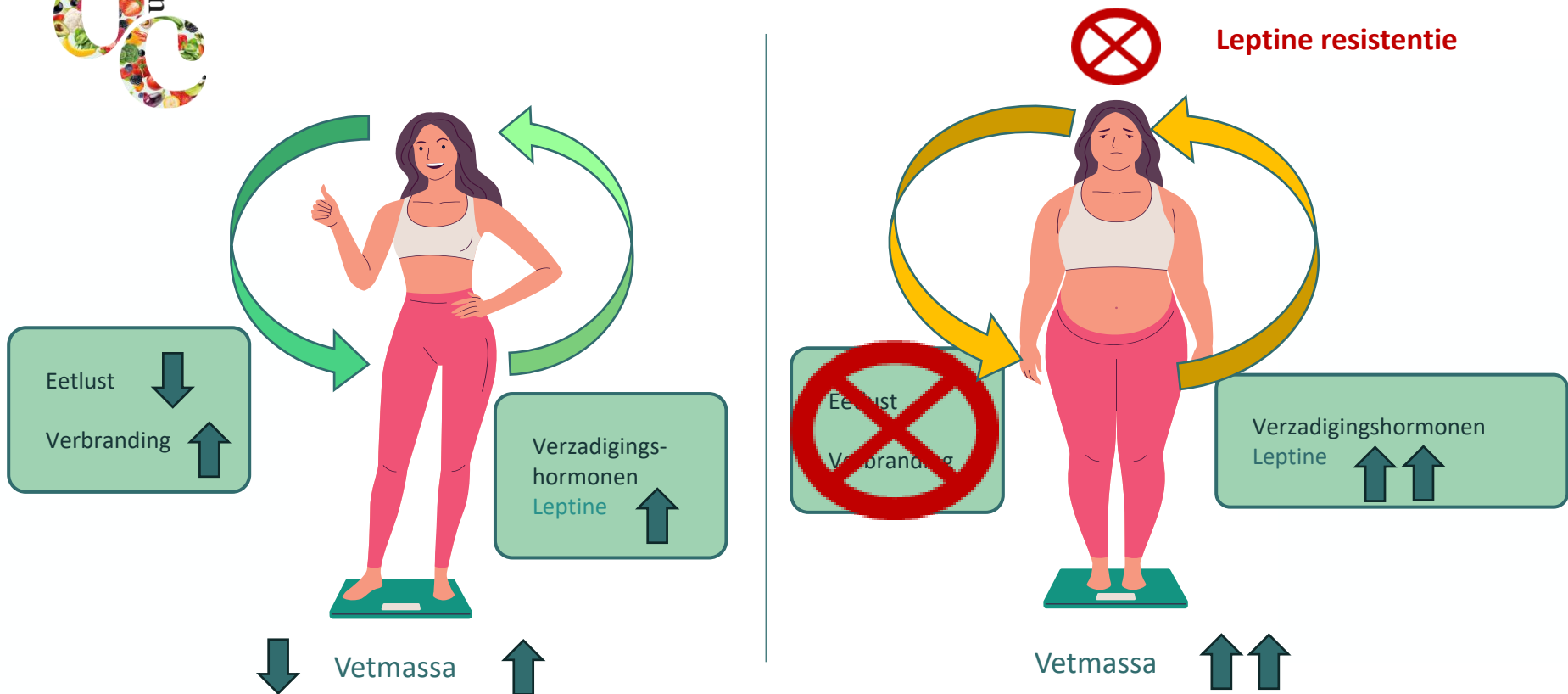
Eten door honger en stoppen door verzadiging





Systeem 1 (lange termijn)

Eten door honger en stoppen door verzadiging





Systeem 2

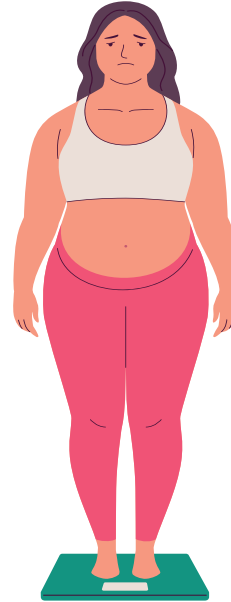
Eten voor genot en beloning



Motivatie om te eten



Gevoel van genot

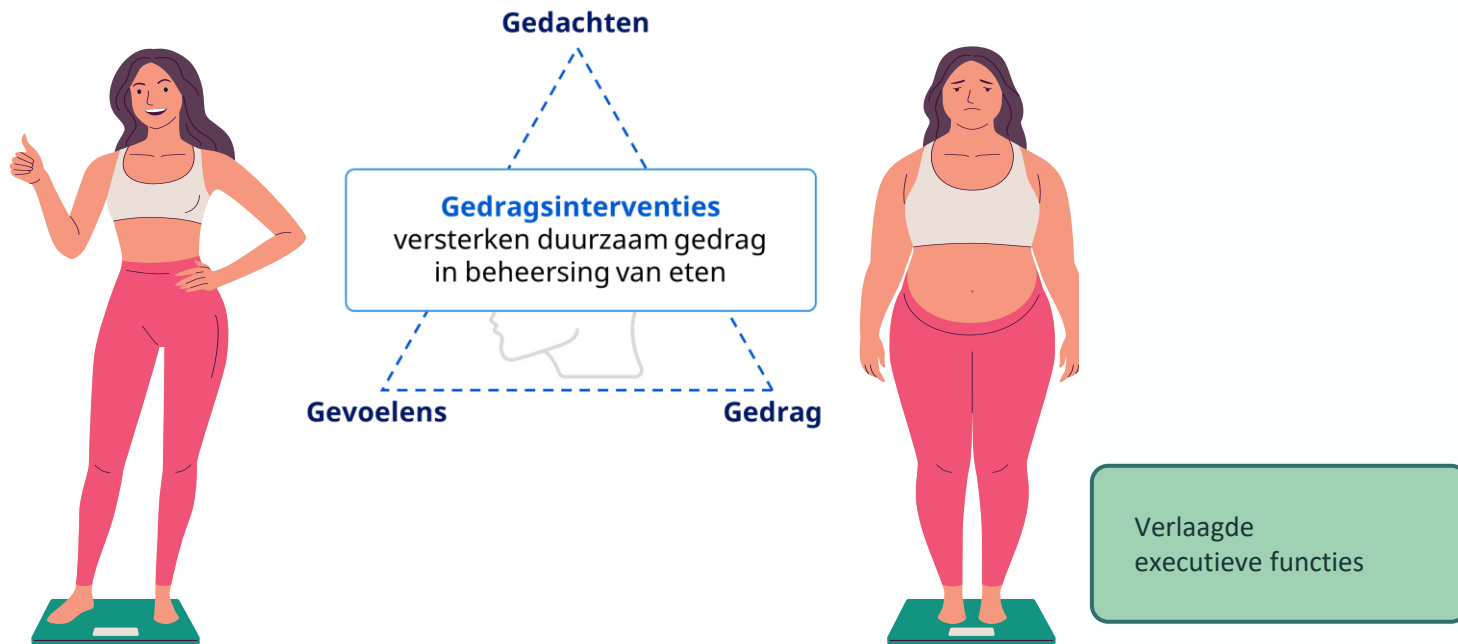


→ Meer verlangen naar eten
→ Minder beloningsgevoel



System 3

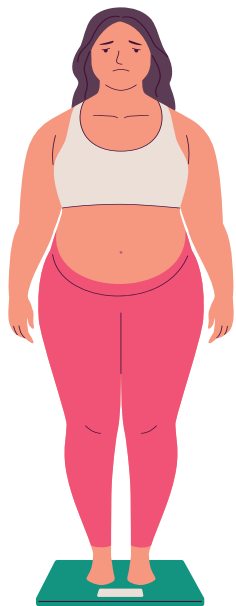
Controle (bewuste keuzes maken) over eten





Gevolg biologische reacties

jo-jo effect



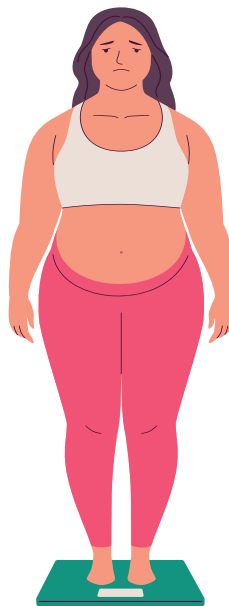
Hongerhormonen



Verzadigings-
hormonen



Ruststofwisseling



Als gevolg van
biologische reacties



Stappenplan behandeling

De 6 stappen voor een optimale behandeling van volwassenen met overgewicht en obesitas

1. **Vraag toestemming** om over overgewicht te praten.
2. Bepaal het gewichtsgerelateerde gezondheidsrisico (GGR)
3. Ga na welke onderliggende oorzaken en/of bijdragende en/of in stand houdende factoren ten grondslag liggen aan het overgewicht of de obesitas. En optimaliseer of behandel deze waar mogelijk.
4. Bespreek intrinsieke motivatie.
5. Breng voor het individu relevante uitkomstmaten in kaart en maak behandelplan op maat.
6. Zorg dat de behandeling gestart, gemonitord en geëvalueerd wordt.

Stappenplan behandeling

De 6 stappen voor een optimale behandeling van volwassenen met overgewicht en obesitas

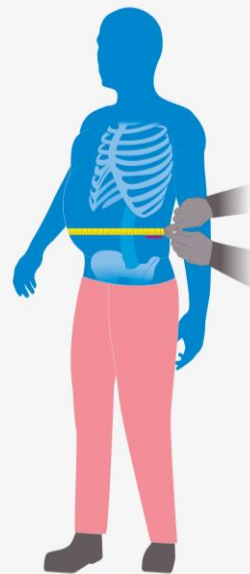


Stap 2: Bepaal het gewichtsgerelateerde gezondheidsrisico (GGR)

Stel het GGR vast door middel van:

- De BMI
- De buikomvang
- Gewichtsgerelateerde comorbiditeiten:
 - Diabetes mellitus type 2
 - Obstructief slaapapneu
 - Artrose van dragende gewrichten
 - Cardiovasculaire aandoeningen (coronaire hartziekten, beroerte en perifere arterieel vaatlijden)

- Laat patiënt rechtop staan met ontbloot bovenlijf, met de voeten iets uit elkaar
- Zet een horizontaal streepje ter hoogte van het midden tussen laagste punt onderste rib en bovenzijde bekkenkam
- Meet na een normale uitademing, zonder druk van het meetlint op de huid
- Meet tweemaal ter hoogte van het streepje en noteer de gemiddelde waarde in cm





Gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico (GGR) en indicatie behandelmogelijkheden voor volwassenen met overgewicht en obesitas

BMI KG/M2 (1)	GEEN VERGROTE BUIKOMVANG (1) OF COMORBIDITEIT (2)	BUIKOMVANG (1) Man ≥102 cm vrouw ≥88 cm	COMORBIDITEIT (2)
≥ 25 BMI < 30 Overgewicht	Adviezen gezonde leefstijl	Basis GLI (4)	Basis GLI (met aanvullende zorg) (4)
		Bij BMI ≥ 27 kg/m2: overweeg gewichtsreducerende medicatie toe te voegen na één jaar behandeling met de geïndiceerde GLI naar oordeel van de zorgprofessional(s) (4)	
≥ 30 BMI < 35 Obesitas klasse I	Adviezen gezonde leefstijl	Basis GLI (4)	Basis GLI (met aanvullende zorg) (4)
		Overweeg gewichtsreducerende medicatie toe te voegen na één jaar behandeling met de geïndiceerde GLI naar oordeel van de zorgprofessional(s) (4)	
			Bij DM2: indien GLI en maximale inzet gewichtsreducerende medicatie onvoldoende effect hebben, overweeg metabole chirurgie
≥ 35 BMI < 40 Obesitas klasse II	Basis GLI	Basis GLI (4)	Basis GLI (met aanvullende zorg) (4,5)
		Overweeg toevoegen van gewichtsreducerende medicatie na één jaar behandeling met de geïndiceerde GLI of vroeger in de behandeling naar oordeel van de zorgprofessional(s) (4,5)	
		Patiënt met een Aziatische of Hindoestaanse achtergrond: Overweeg metabole chirurgie	
			Overweeg metabole chirurgie
BMI ≥ 40 Obesitas klasse III	GLI (met aanvullende zorg) (4,5)		
	Overweeg toevoegen van gewichtsreducerende medicatie vroeg in de behandeling met de geïndiceerde GLI naar oordeel van de zorgprofessional(s) (4,5)		
	Overweeg samen met de patiënt en een multidisciplinair behandelteam de mogelijkheid van metabole chirurgie		

Mate van Gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico (GGR) Licht verhoogd Matig verhoogd Sterk verhoogd Extreem verhoogd

Stappenplan behandeling

De 6 stappen voor een optimale behandeling van volwassenen met overgewicht en obesitas



Stap 3:

- Ga na welke onderliggende oorzaken en/of bijdragende en/of in stand houdende factoren ten grondslag liggen aan het overgewicht of de obesitas. En optimaliseer of behandel deze waar mogelijk.
- Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van een ondersteunende digitale vragenlijst: www.checkoorzakenovergewicht.nl



Tabel 1

Voorbeelden

	1. Leefstijl	2. Sociaal economisch	3. Psychisch	4. Medicatie	5. Hormonaal	6. Hypothalaam	7. (Mono)genetisch / Syndroomaal
Voorbeelden	Veelvoorkomend	Veelvoorkomend	Veelvoorkomend	Veelvoorkomend	Veelvoorkomend	Zeldzaam	Zeldzaam
	Ongezonder eetpatroon Te weinig beweging Chronisch slaapttekort Obstructief slaap-apneusyndroom Nachtdiensten Timing van maaltijden Fors alcoholgebruik Stoppen met roken Culturele of sociaal-economische factoren	Financiële zorgen Eenzaamheid Niet meer (zelfstandig) kunnen deelnemen aan samenleving Overlijden of ernstige ziekte partner/familie, verlies van werk, mini-mum inkomen, armoede Moeite met lezen, schrijven, rekenen, begrip (laaggeletterdheid, verminderde gezondheidsvaardigheden) Culturele gewoonten	Depressie Chronische stress Psychotrauma Kinder mishandeling (fysiek of emotioneel) in verleden Seksueel misbruik in verleden Eetstoornissen zoals Binge eating disorder en Bulimia Nervosa	Antihypertensiva: β-blockers, α-blockers Pijnmedicatie: pregabaline, amitriptyline Diabetes medicatie: insuline, glimepiride Antidepressiva: mirtazapine, citalopram, paroxetine Antipsychotica: olanzapine, risperidon, lithium Anti-epileptica: carbamazepine, valproïnezuur, gabapentine Corticosteroiden (langdurig gebruik): oraal, injecties en soms lokaal	Hypothyreoïdie Polycysteus ovarium syndroom (PCOS) Mannelijk hypogonadisme Behoud extra gewicht na zwangerschap Menopauze	Hypothalamische schade na bestraling, operatie of hoofd-trauma Hypothalamische tumor Craniopharyngeoom Malformatie	Monogenetische obesitas Op jonge leeftijd obesitas Extrem eetlust Opvallend gewichtsverschil met familieleden Dysmorphie kenmerken of kenmerken afwijkingen Autisme Ontwikkelingsachterstand
					Zeldzaam		
					Hypopituitarisme (Cyclisch) Cushing's syndroom Groeihormoon tekort Insulinom		Voorbeelden: Mutaties in genen van MC4R, POMC, leptine, leptine-receptor, PCSK1
							Voorbeelden: Prader-Willi, Bardet-Biedl, 16p11.2 deletie, pseudohypoparathyreoidie type 1 (PHP1a), Alström syndroom

Medicatie met effect op het gewicht



CATEGORIE	++	+	NEUTRAAL	-	ONBEKEND	REFERENTIE
Antipsychotica	Chloorpromazine Clozapine Haloperidol Olanzapine Quetiapine	Paliperidon Risperidon Sertindol		Aripiprazol		Savas (2019); Wharton (2018)
Antidepressiva SSRI	Citalopram	Duloxetine Escitalopram Fluvoxamine Paroxetine		Fluoxetine Sertraline		Savas (2019); Wharton (2018); Malone (2005)
Antidepressiva TCA	Nortriptyline Amitriptyline Clomipramine	Imipramine				
Antidepressiva overig	Fenelzine Lithium Tranylcypromine	Venlafaxine Mirtazapine		Bupropion Trazodon	Maprotiline	
Antidiabetica DPP4-remmers				Linagliptine Sitagliptine Saxagliptine Vildagliptine		Savas (2019); Wharton (2018) SMPC behorende bij de categorieën DDP-4 remmers, GLP-1-agonisten en SGL-2-remmers
Antidiabetica GLP-1-agonisten				Dulaglutide Exenatide Liraglutide Lixisenatide Semaglutide		
Antidiabetica SGLT-2-remmers				Canagliflozine Dapagliflozine Empagliflozine		
Antidiabetica Sulfonylureumderivaten	Gliclazide Tolbutamide	Glibenclamide Glimepiride				
Antidiabetica overig	Insuline Pioglitazon	Repaglinide		Acarbose Metformine		

Medicatie met effect op het gewicht



Corticosteroiden met een systemisch effect	Prednison Prednisolon Triamcinolon					Savas (2019); Wharton (2018)
	Andere corticosteroiden die door de toedieningsweg, het langdurige gebruik en/of hooggedoseerd gebruik een systemische werking hebben					Fardet (2014)
Anti-epileptica	Valproïnezuur	Gabapentine Pregabalin	Lamotrigine	Topiramaat	Carbamazepine Vigabatrine	Savas (2019); Wharton (2018); Malone (2005); Democq (2015)
Antihypertensiva bètablokkers	Atenolol	Metoprolol Propranolol	Acebutolol		Bisoprolol	Savas (2019); Wharton (2018); Domecq (2015)
Antihypertensiva Calcium antagonisten			Amlodipine		Diltiazem	
Antihypertensiva diuretica				Chloorthalidon Furosemide Hydrochloorthiazide Indapamide		
Antihypertensiva RAAS-remmers		Valsartan	Aliskiren Irbesartan Olmesartan	Enalapril Lisinopril Losartan Perindopril Ramipril Telmisartan		
Antihypertensiva overig		Clonidine Terazosine	Doxazosine			
Protonpompremmers		Lansoprazol Omeprazol Rabeprazol			Esomeprazol	Savas (2019); Yoshikawa (2009)
Antihistaminica		Cetirizine (Des)loratadine Fexofenadine				Savas (2019); Ratliff (2010)
Hormoontherapie		medroxyprogesteron				Savas (2019)



Stappenplan behandeling

De 6 stappen voor een optimale behandeling van volwassenen met overgewicht en obesitas

Stap 4:

Inventariseer (intrinsieke) motivatie en zelfmanagement.

Stap 5:

Maak een behandelplan in overleg met de client/patiënt, op geleide van de bevindingen.

Stap 6:

Start behandeling, wat zijn de voorkeuren van de client/patiënt?

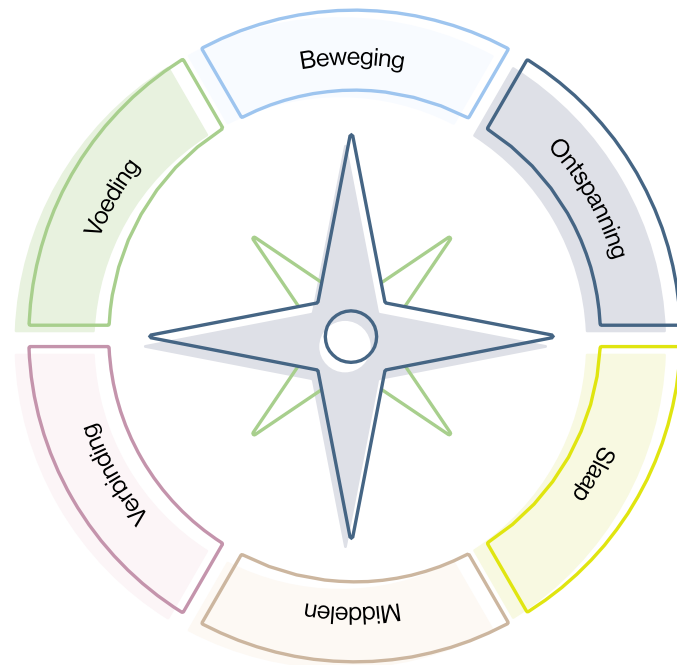
- Leefstijladviezen
- GLI eventueel i.c.m. gewichtsreducerende medicatie
- Bariatrie



Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)

Een 2-jarige interventie gericht op een gedragsverandering om een gezonde leefstijl te bereiken en te behouden.
De client leert:

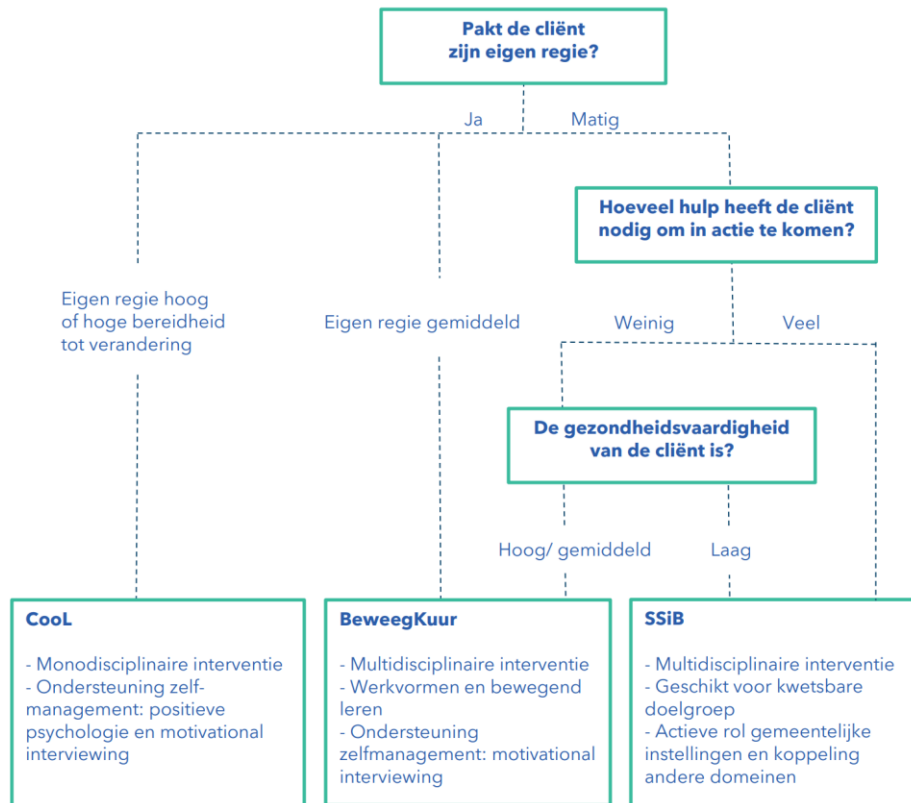
- gezonde voedingskeuzes
- meer bewegen
- goed slapen
- ontspannen
- omgaan met stress



Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)



- De Beweegkuur
- Cool
- SSiB



Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)

De Beweegkuur



Jaar 1 - behandelfase

- Intake
- 7 individuele afspraken
- 1 voedingsadvies
- 1 beweegadvies
- groepsbijeenkomsten

Jaar 2 – onderhoudsfase

- 5 individuele afspraken
- groepsbijeenkomsten

Deelnemers krijgen een werkboek mee met oefeningen, dagboekjes en coachingsdocumenten!





Toepasbaarheid GLI werkboek voor de GLI deelnemer

- Vergroten eigen regie en eigenaarschap proces van leefstijlverandering.
- Op eigen tempo verdieping mogelijk op leefstijlthema's
- Haalbare doelen stellen
- Persoonlijke opdrachten ter stimulatie leefstijlverandering
- Informatie over verbinding in de wijk
 - Beweegaanbod in de wijk (blz 34)
 - Ontspanningsondersteuning (blz 40)
 - Tips bij het maken van verbinding (blz 55)
- Registratie voortgang
- Waardevol naslagwerk voor terugval



Toepasbaarheid GLI werkboek voor de huisartsenpraktijk

- Informatie over mogelijke oorzaken van overgewicht.
- Bespreken Check Oorzaken Overgewicht.
- Opdracht
 - Eerste stap naar een gezonde leefstijl.
- Bekijken gestelde doelen.
- Bekijken van registraties voortgang.
- Naslagwerk voor terugval.

GLI werkboek



Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar u energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt u? Waar wordt u blij van?
- Sluit u bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging

Middelen

- Drink zo min mogelijk alcohol
- Zoek hulp om te stoppen met roken
- Gebruik zo min mogelijk drugs en overweeg om te stoppen
- Weet waarvoor uw medicatie is en neem het in volgens het voorschrift van uw arts

Welke richting kiest u?



Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk op een dag, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30 tot 60 minuten per dag bewegen
- Voorkom veel stilzitten

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld het park, bos of de tuin
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm kijkt

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt

In de buurt!

Beweegaanbod in de wijk

Tijdens het GLI-traject kunt u ontdekken welke mogelijkheden om te bewegen er zijn in uw buurt. Overleg met uw leefstijlcoach, buurtcoach of beweegkuurinstructeur over de beschikbare opties en noteer ze hieronder.

Rotterdam

- Rotterdam Sportsupport heeft beweegcoach.nl ontwikkeld waarop u kunt zien welk beweegaanbod er in uw wijk te vinden is. Het servicepunt staat klaar om u te helpen met vragen over laagdrempelige beweegactiviteiten in de buurt. Ook kunnen ze ondersteunen bij het gebruik van het VGZ startpakket Beweegplus als u verzekerd bent via het Rotterdampakket. De contactgegevens staan op beweegcoach.nl.



Scan mij!

- In het [Huis van de Wijk](https://huis.van.de.wijk) vindt u vaak leuk beweegaanbod en andere activiteiten in Rotterdam. Selecteer uw eigen wijk om te zien welk Huis van de Wijk het dichtst bij u is.



Scan mij!

Capelle aan den IJssel

- Op de website www.sportiefcapelle.nl vindt u veel beweegaanbod bij u in de buurt.



Scan mij!

Barendrecht

- Op de website www.kijkopwelzijn.nl/buurtcoach vindt u veel beweegaanbod bij u in de buurt.



Scan mij!

Gemeente Lansingerland

- Op de website www.lansingerlandbeweegt.nl/aanbieders vindt u veel beweegaanbod bij u in de buurt.



Scan mij!

Noteer hier het beweegaanbod bij u in de buurt:

Ontspannings ondersteuning

Binnen de verschillende wijken van regio Rijnmond zijn diverse welzijnsorganisaties werkzaam. Vaak werken zij vanuit buurthuizen of huizen van de wijk. Het aanbod is heel afwisselend en kan u helpen om meer tot ontspanning te komen.

Rotterdam

Het welzijnsaanbod wordt georganiseerd door een aantal grote welzijnsorganisaties in Rotterdam:

- Gro-up buurtwerk
- WMO radar
- SOL
- Dock
- Combinatie Dia



Scan mij!

Kijk op www.rotterdam.nl/welzijn voor de welzijns organisatie bij u in de buurt.

Capelle aan den IJssel

- Op de website www.welzincapelle.nl komt u meer te weten over de ondersteuningen en activiteiten bij u in de buurt.



Scan mij!

Barendrecht

- Op de website www.kijkopwelzijn.nl komt u meer te weten over de ondersteuningen en activiteiten bij u in de buurt.



Scan mij!

Gemeente Lansingerland

- Op de website www.welzijnlansingerland.nl komt u meer te weten over de ondersteuningen en activiteiten bij u in de buurt.



Scan mij!

Noteer hier het welzijnsaanbod bij u in de buurt:

Tips bij het maken van verbinding

Soms kan de verbinding met anderen heel dichtbij zijn, waardoor u zich sneller beter in u vel voelt zitten. Hou voor uzelf vooral de weg open naar meer verbindingen en het aanbod van Welzijn kan u mogelijk hierbij helpen.

Rotterdam

- In het [Huis van de Wijk](https://huis.van.de.wijk) vindt u vaak leuk aanbod en andere activiteiten in Rotterdam. Selecteer uw eigen wijk om te zien welk Huis van de Wijk het dichtst bij u is.



Scan mij!

Capelle aan den IJssel

- Op de website www.watistedoeneincapelle.nl vindt u vaak leuk aanbod en andere activiteiten bij u in de buurt.



Scan mij!

Barendrecht

- Op de website www.kijkopwelzijn.nl vindt u vaak leuk aanbod en andere activiteiten bij u in de buurt.



Scan mij!

Gemeente Lansingerland

- Op de website www.welzijnlansingerland.nl vindt u vaak leuk aanbod en andere activiteiten bij u in de buurt.



Scan mij!



In veel coachdocumenten komt het onderwerp verbinding aan bod. Bespreek met uw leefstijlcoach welk coachdocument u goed zou kunnen ondersteunen in de situatie waar u op dit moment zit.



En nog veel meer (coachings)documenten!



Coachdocument Mijn positieve gezondheid

De definitie van mijn positieve gezondheid: "Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en eigen regie te voeren in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven."

Binnen mijn positieve gezondheid zijn er zes pijlers: mijn lichaam, gevoel en gedachten, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks leven.

Bij elke pijler behoren een aantal vragen die u zich kunt stellen. Aan de hand van deze vragen kunt u uzelf een cijfer geven voor elke pijler. Dit cijfer kunt u invullen in onderstaand spinnenweb, zo weet u wat belangrijk voor u is.

Op de website www.mijnpositievegezondheid.nl kunt u meer informatie hierover vinden.

U kunt ook op www.youtube.nl het filmpje bekijken over mijn positieve gezondheid.



*Mijn
lichaam*

- Voelt u zich gezond?
- Voelt u zich fit?
- Heeft u pijn?
- Slaapt u goed?
- Eet u gezond?
- Bent u vaak ziek?
- Kunt u goed bewegen?

Cijfer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



*Gevoel en
gedachten*

- Kunt u dingen goed onthouden?
- Kunt u goed nadenken?
- Kunt u goed zien en horen?
- Voelt u zich vrolijk?
- Bent u blij met wie u bent?
- Weet u wat u moet doen als het niet goed gaat?
- Beslist u zelf over belangrijke dingen?

Cijfer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Coachdocument terugvalanalyse

Om een terugval te voorkomen is het goed om de signalen te herkennen. Gebruik hiervoor de stoplicht methode.

ROOD
ORANJE
GROEN

Klachten leveren problemen op.
Beginnende klachten.
Geen klachten.

Het stoplicht staat op groen!

Hoe voelt u zich nu? Zit u lekker in uw vel? Waaraan merkt u dat het goed met u gaat?

Het stoplicht staat op oranje!

Waaraan merkt u dat het minder goed met u gaat? Wat voelt u? Welke gevoelens en gedachten kunnen een teken zijn dat het niet goed met u gaat?

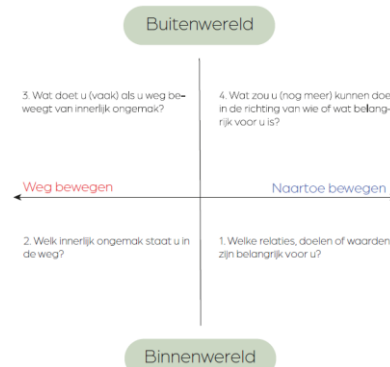
Het stoplicht staat op rood!

Waaraan merkt u dat u terug bij af bent? Wat voelt u en wat doet u?

Wat zijn risicosituaties?



Coachdocument ACT matrix





Nog vragen?

Enquête voor feedback GLI
scholing

