

# PRATEN OVER GEWICHT: Advies voor huisartsen & andere zorgverleners



**Obesitas is een complexe, chronische, progressieve en recidiverende ziekte die wordt gekenmerkt door atypisch of excessief lichaamsvet (adipositas) dat de gezondheid schaadt.**

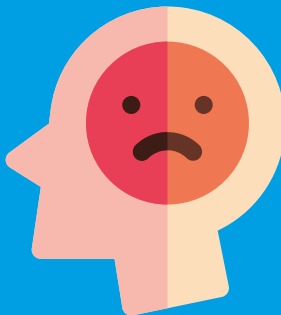
In de zorg worden minder tijd en middelen besteed aan obesitas dan aan andere niet-overdraagbare ziektes, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en kanker. Het is belangrijk dat zorgverleners bekend zijn met de onderliggende factoren en oorzaken van obesitas, zodat ze zich kunnen richten op de juiste, veilige en doeltreffende behandeling

## Wat is gewichtsstigma?

Gewichtsstigma betekent: het hebben van een negatieve houding en/of vooroordelen over obesitas - de waarden, vaardigheden, competenties of persoonlijkheid van mensen met obesitas beoordelen op basis van hun gewicht of lichaamsvorm.

Dit kan ertoe leiden dat mensen met obesitas negatieve ervaringen opdoen, met als gevolg schaamte of schuldgevoel, een negatief zelfbeeld, ontevredenheid over het eigen lichaam en ongezonde manieren om af te vallen.

Gewichtsstigma vanuit zorgverleners kan ertoe leiden dat het zoeken van medische hulp wordt vermeden of uitgesteld en dat de gezondheid daardoor achteruitgaat.



Onderzoek alle mogelijke oorzaken en factoren die van invloed (kunnen) zijn op overgewicht en obesitas - herken symptomen:

**KIJK VERDER DAN HET GEWICHT**

## Belemmeringen om overgewicht te bespreken

- Angst om de patiënt te beledigen
- Gevoel dat er niet genoeg tijd & middelen beschikbaar zijn
- Gebrek aan kennis bij de zorgverlener en aan vertrouwen bij de patiënt
- Gebrek aan kennis over doorverwijsmogelijkheden
- Persoonlijke problemen met gewicht bij de zorgverlener
- Weinig bewustzijn over obesitas als ziekte en de verschillende oorzaken van obesitas
- Onbekendheid met de diverse behandelopties

## Gewichtsstigma onderkennen en terugdringen in de praktijk

- Erken dat obesitas een complexe ziekte is
- Houd rekening met eerdere ervaringen van de patiënt
- Creëer een vertrouwensrelatie
- Vraag toestemming om over gewicht te praten (voor zover van toepassing)
- Beoordeel gezondheid los van het gewicht
- Bespreek eerst de klacht waarvoor de patiënt gekomen is alvorens direct het gewicht te bespreken
- Schrijf niet alle problemen aan gewicht toe
- Overweeg een digitaal consult: haalt veel belemmeringen weg voor de patiënt; handig/gemakkelijk en veilig



## In de praktijkruimte

- Verwijder stigmatiserend materiaal (tijdschriften/posters, etc.)
- Zorg voor stoelen zonder armleniging die voldoende steun bieden aan grote en zware patiënten
- Gebruik bloeddrukmanchetten, schorten en uitrusting in de juiste maat
- Zorg voor een aparte ruimte met weegschalen met groot weegbereik
- Zorg ervoor dat het personeel is getraind in niet stigmatiserend taalgebruik

# 5-stappenplan voor de begeleiding bij obesitas



## VRAGEN

- Vraag toestemming om over (over)gewicht te praten
- Vraag of de patiënt samen aan een oplossing wil werken



## VASTSTELLEN

- Ernst
- Onderliggende oorzaken
- Complicaties
- Bereidheid om behandeling te starten



## ADVISEREN

- Gezondheidsvoordelen
- Langetermijnstrategieën
- Behandelingen



## OVEREENKOMEN

- Verwachtingen
- SMART-doelen
- Behandelplan op maat



## ASSISTEREN

- Bied voorlichting/hulpmiddelen aan
- Bespreek belemmeringen
- Zorg voor follow-up

Afgeleid van Obesity Canada. 5As of Obesity Management. 2011. [https://obesitycanada.ca/wp-content/uploads/2018/02/Practitioner\\_Guide\\_Personal\\_Use.pdf](https://obesitycanada.ca/wp-content/uploads/2018/02/Practitioner_Guide_Personal_Use.pdf)

## Algemene benadering

- Bied steun, toon begrip, stimuleer en inspireer
- Focus op verbetering van de gezondheid en haalbare doelen
- Vermijd stigmatisering en simplistische uitspraken als “minder eten, meer bewegen” en andere “nuttige” tips
- Schep realistische verwachtingen (vanaf het begin)
- Bekrachtig successen die niet direct met minder kilo's op de weegschaal te maken hebben
- Vergroot bewustzijn over (biologische en andere) factoren die afvallen bemoeilijken en bijdragen aan gewichtstoename na gewichtsverlies

## Ga er niet van uit dat...

...lichaamsgewicht iets zegt over iemands leefstijl, stressniveau, voedingspatroon, lichamelijke activiteit of slaapgewoontes

...mensen nog nooit geprobeerd hebben om af te vallen

...mensen willen afvallen

...gewicht de oorzaak is van alle symptomen die zich voordoen

...mensen zich niet bewust zijn van hun gewicht of de bijbehorende risico's

## ✓ SPREEK OVER

Te hoog of ongezond gewicht

Patiënt met obesitas

Ernstige obesitas

Eetgewoontes

## ✗ IN PLAATS VAN

Obees of dik

Obese patiënt

Morbide obesitas

Dieet

## Dr Michael Crotty MICGP SCOPE

Dr Michael Crotty is een door SCOPE (Strategic Centre for Obesity Professional Education) gecertificeerde huisarts gespecialiseerd in Bariatrie.

[@DrMCrotty](https://twitter.com/DrMCrotty) [linkedin.com/in/DrMichaelCrotty](https://www.linkedin.com/in/DrMichaelCrotty)

Vertaling mogelijk gemaakt door Overgewicht & Leefstijl in Zorgopleidingen, 2022