

Multidisciplinair protocol Obesitas

Versie 2018



Dit behandelingsprotocol is een initiatief van het Lokaal Multidisciplinair Netwerk Brugge – Oostende – Houtland waarbij endocrinologen, bariatrisch chirurgen, huisartsen, diëtisten, kinesitherapeuten, psychologen en apothekers uit de regio, samen met het zeepreventorium en het LOGO tot deze realisatie kwamen.



INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding, doelstelling & doelgroep	4
2. Opsporing en diagnose	4
3. Behandeling: wie kan wat doen	7
4. Opvolging	10
5. Communicatie	11
6. Bijlagen	12

(klik voor inhoud hoofdstuk)

1. Inleiding, doelstelling & doelgroep

Obesitas is een chronische aandoening die een groot aandeel van de bevolking treft. Tegenwoordig is 13% van de volwassenen obees en heeft zo'n 48% overgewicht. Personen zonder diploma hoger onderwijs hebben daarbij een extra risico op zwaarlijvigheid. In België heeft 64% van de laagst opgeleiden overgewicht en 25% obesitas.¹ Zwaarlijvigheid komt ook vaker voor bij vrouwen.

Deze aanbeveling handelt niet over de diagnose, behandeling en opvolging van obesitas bij kinderen, evenmin over de aanpak en behandeling van obesitas bij eetstoornissen. Ook andere oorzaken van gewichtstoename worden in deze aanbeveling niet besproken.²

De focus van dit protocol is de gemotiveerde patiënt met een BMI van 27 tot 35.

Extra aandacht bij één van volgende signalen:

- Plotse gewichtsstijging t.g.v. menopauze, post-zwangerschap, medicatie...
Noot: De bijwerkingen van sommige psychofarmaca kunnen in belangrijke mate bijdragen aan de ontwikkeling van obesitas, en obesitas kan een risicofactor zijn voor de ontwikkeling van sommige psychische stoornissen.³
- Nog geen ervaring met professionele begeleiding bij gewichtsverlies.
- Emotioneel eetgedrag
- Sedentaire levensstijl
- Buikomtrek vrouwen hoger dan 88 cm en voor mannen hoger dan 102 cm
- Familiale cardiovasculaire belasting en andere cardiovasculaire risicofactoren
- Overmatig alcoholgebruik

Dit criterium is niet sluitend. De huisarts kan bepalen om iemand met bv. BMI 25 of 36 ook toe te leiden naar een multidisciplinaire team. Een belangrijke succesfactor is de motivatie van de patiënt.

2. Opsporing en diagnose

Huisartsen komen vaak in aanraking met personen met overgewicht/obesitas. Van duizend consulten in een huisartsenpraktijk zijn er circa twintig direct gerelateerd aan het probleem overgewicht.⁴ Huisartsen kennen hun patiënten, verschillende aspecten bepalen de inspanningen en acties die de arts onderneemt.

1. Inschatting motivatie
2. Inschatting gewichtsevolutie
3. Inschatting (klinische) risico's voor die specifieke patiënt

2.1 Consult 1

- Aandacht voor omkadering

Tips bewustmaking/preventie: zie [bijlage 1](#)

- Leidraad consult:

- Onderwerp aankaarten, vaak mogelijk naar aanleiding van andere gezondheidsklachten.
- Korte peiling motivatie.
Ook ongemotiveerde patiënten hebben baat bij een bespreking van het overgewicht!
- Voorstel bloedafname
- Plan vervolgsconsult voor bespreking resultaten

2.2 Leidraad vervolgsconsult

- Bespreking bloedresultaten

- Peilen naar motivatie: motiverende gespreksvoering zie [bijlage 2](#)

O.a. bevragen wat voor de patiënt de beperking is van zijn overgewicht.

- Bevraging levensstijl: voeding, beweging, stress, lichamelijke klachten (gewrichtslast, dyspneu, pyrosis, zweten) ...

- Uitsluiten eetstoornis a.d.h.v. ESP-vragenlijst ([zie bijlage 3](#))

Indien nodig doorverwijzen naar psycholoog met expertise of psychiater.

Boulimia Nervosa

- Aanhoudende eetbuien, herhaaldelijk inadequaat compensatoir gedrag en een onevenredig grote invloed van de lichaamsvorm en het gewicht op hoe de betrokkene zichzelf beoordeelt. Dit komt vaakst voor bij personen met een normaal gewicht of overgewicht (BMI <30).
- Prevalentie: 12-maanden: 1-1.5%, vnl. jonge vrouwen.
Man-vrouwverhouding 1:10.

Eetbuistoornis

- Eetbui-episoden die gedurende 3 maanden minstens 1 maal per week plaatsvinden.

Eetbui-episode: een afzonderlijke tijdsperiode waarin een hoeveelheid voedsel ingenomen wordt die groter is dan wat de meeste mensen binnen eenzelfde tijd en onder dezelfde omstandigheden zouden nuttigen.
Dit gaan ook gepaard met een gevoel van controleverlies.

- **In kaart brengen van comorbiditeiten:** mogelijke complicaties vroegtijdig opsporen en adequaat behandelen (tertiaire preventie).

Tabel 1: comorbiditeiten

Klassen	Specificaties
Metabole aandoeningen Vooral bij abdominale obesitas. De buikomtrek is hierbij zeer belangrijk.	Diabetes (FINDRISK-score zie bijlage 4), lipidenstoornissen, metabool syndroom ...
Cardiovasculaire aandoeningen	Hypertensie, angina pectoris, coronaire ziekten, varices, trombo-embolische aandoeningen, CVA
Slaapapneu	
Gastro-intestinale problematiek	Oesofagale reflux, levercirrose, steatose, NASH, galstenen en verwikkelingen
Locomotorische aandoeningen	Skeletafwijkingen (artrose, pes planus), intertrigo, jicht...
Fertiliteitsproblemen, polycystisch ovarieel syndroom	
Kanker	Prostaat en darm bij mannen Borst, lever, galblaas, blaas, baarmoeder(hals) en ovaria bij vrouwen

De huisarts bepaalt de behandeling na inschatten van de medische noodzaak en het gezondheidsrisico en de inschatting van de ernst/indicatiestelling. Hierbij kunnen de EOSS-stadia gehanteerd worden ([bijlage 5](#)).

Knipperlichten die aanleiding geven tot verder onderzoek:

- Plotse gewichtstoename, onvoldoende verklaard door levensstijl
- Problemen met schildklier-, bijnier- of leverfunctie
- Jonge personen met gewichtsstijging en arteriële hypertensie
- Ontwikkeling abdominale striae
- Stoornissen in de menstruele cyclus

3. Behandeling: wie kan wat doen?

Het prioritaire behandeldoel is **gewichtsverlies**: 10% gewichtsverlies resulteert in een daling van bepaalde comorbiditeiten, namelijk:

- Bloeddrukdaling van 10 mmHg systolisch en 20 mmHg diastolisch
- 91% reductie van symptomen van angina pectoris
- 33% stijging van inspanningstolerantie
- 30-50% daling van de nuchtere glycemie
- 15% daling van HbA1c
- 10% daling Totaal Cholesterol
- 15% daling van LDL
- 30% daling van TG
- 8% stijging HDL
- Gezondheidsgerelateerde levenskwaliteit⁵

Bij oudere patiënten met obesitas (ouder dan 80 jaar) moet het instellen van een behandeling worden afgewogen ten opzichte van de levenskwaliteit en het veronderstelde voordeel.

3.1 Huisarts

[3.1.1 Doelstelling behandeling](#)

De behandeldoelen voor de patiënt worden opgesteld, rekening houdende met de ernst van de klachten en de motivatie van de patiënt.

[3.1.2 Verwijzen naar \(laagdrempelige\) regionale mogelijkheden](#)

Zie [bijlage 6](#)

[3.1.3 Verwijzen naar zorgverleners](#)

De huisarts geeft bij voorkeur volgende zaken mee met de patiënt:

- Voorschrift
- Verwijsbrief met relevante informatie en waarden
- Medicatieschema
- Eetdagboekje bij verwijzing diëtist: zie [bijlage 7](#)

3.2 Zorgverlening 1ste lijn

3.2.1 Psycholoog

- **Indicatie:** Patiënten met vermoeden van psychologische basis voor overgewicht/obesitas of van eetstoornis.
- **Taken:** In kaart brengen motivatie en eetgedrag, screening faciliterende factoren en opstellen individueel behandelplan.
- **Rapportage:** Aan huisarts minstens bij start en afronding behandeling (zowel met als zonder advies).
- **Terugbetalingen:** Terugbetaling mutualiteiten variabel
- **Sociale kaart psychologen:**
 - www.eetexpert.be

3.2.2 Diëtist

- **Indicatie:** Patiënten met overgewicht/obesitas, gerelateerd aan voeding/levensstijl.
- **Taken:** Assessment voedingstoestand aan de hand van de voedingsanamnese (of nazicht eetdagboekje) en opstellen voedingsadvies en behandelplan in overleg met de patiënt.
- **Rapportage:** Aan huisarts minstens bij start en afronding behandeling (zowel met als zonder advies).
- **Terugbetaling:** Wettelijk enkel remgeld betalen bij diabetes type 2 of CNI (2 tot 4x30min/kalenderjaar). Terugbetaling mutualiteiten variabel.
- **Sociale kaart diëtisten:**
 - www.eetexpert.be
 - www.VBVD.be
 - www.zorgtrajectboh.be

3.2.3 Kinesitherapeut

- **Indicatie:** Patiënten met overgewicht/obesitas, gerelateerd aan voeding/levensstijl.
- **Taken:**
 - In kaart brengen van belangrijke prognostische indicatoren gerelateerd aan sedentarisme:
 - Spierkracht (met handknijpkracht en 1RM test) en uithoudingsvermogen (VO₂max, op basis van submaximale inspanningsproef), in relatie tot huidige fysieke activiteit (stappenteller of liefst accelerometer)
 - Cardiovasculaire gezondheid (bloeddruk, hartfrequentie)
 - Gewichtsstatus (buikomtrek en BMI)
 - Opstarten van een oefenprogramma waarin de patiënt gestimuleerd wordt om vooral in de thuisomgeving fysiek actiever te worden (met bewegingsvoorschrift en monitoring d.m.v. stappenteller of accelerometer), maar toch onder gedeeltelijke supervisie van een kinesitherapeut (gespreide oefensessies in de praktijk).

- **Rapportage:** Concreet oefenprogramma en geassocieerde veranderingen in spierkracht (handknijpkracht en 1 RM test), uithoudingsvermogen (VO2max, op basis van submaximale inspanningsproef), fysieke activiteit (stappenteller of liefst accelerometer), cardiovasculaire gezondheid (bloeddruk, hartfrequentie) en gewichtstatus (buikomtrek en BMI).
- **Terugbetaling:** De klassieke courante behandelingen (2x9 beurten) kunnen enerzijds gespreid worden (het zijn immers oefensessies) of anderzijds aangevuld worden met een nieuw voorschrift 2^e courante reeks (bv. voor 'deconditionering', 'verhoogd cardiovasculair risico' etc).
- **Sociale kaart kinesitherapeuten:**
 - www.axxon.be
 - www.tzzb.be
 - www.knvv.be

3.2.4 Apotheker

- **Taken:**
 - Laagdrempelige vertrouwenspersoon bij gezondheidspreventie en -promotie. Hierbij doorverwijzen indien nodig naar huisarts, diëtist, kinesist, psycholoog ...
 - Informatie verstrekken, informatie bevestigen en beantwoorden van vragen.
 - Afleveren van de medicatie en controleren op contra-indicaties en interacties met overige medicatie uit de medicatiehistoriek (medicatiereview).
 - Identificeren van geneesmiddelen in de medicatiehistoriek die kunnen leiden tot gewichtstoename en in samenspraak met de behandelende arts een alternatief bieden.
 - Opvolging van de patiënt: blijven motiveren van de patiënt, geregeld vragen naar eventuele bijwerkingen, benadrukken van levensstijlaanpassingen ...

3.3 Specialisatie 2de lijn

3.3.1 Endocrinoloog

Indien metabole problemen niet opgelost raken. Op verwijzing van de huisarts.

3.3.2 Mogelijkheden obesitascentra

Indien de behandeling binnen de 1^{ste} lijn niet volstaat, kunnen ook ambulante obesitasprogramma's binnen de ziekenhuizen/revalidatiecentra een oplossing vormen. In [bijlage 8](#) een overzicht van het aanbod in de regio.

4. Opvolging

4.1 Conservatieve therapie

- Opvolging huisarts tijdens elk artsbezoek
- Bloedafname volgens standaarden van de huisartsenpraktijk
- Follow-up bij diëtist/psycholoog aangewezen, indien van toepassing.
- Opvolging kinesitherapeut: accelerometrie

Indien de patiënt gedurende enige tijd ondersteuning heeft gekregen en een aangepast voedingspatroon heeft gevolgd en deze pogingen onvoldoende zijn om gewichtsverlies te bekomen van 10% met daarbij gepaard gaande verlaging van het risico op comorbiditeiten, dan kan verwezen worden naar de endocrinoloog.

4.2 Wat bij falen conservatieve therapie?

Bij het uitblijven van resultaten bij stadium 3 of 4 van obesitas⁶ kan bariatrische heelkunde overwogen worden, indien voldaan aan volgende voorwaarden:

- Minimumleeftijd 18 jaar
- Op het moment van indicatiestelling een BMI ≥ 40 ofwel ≥ 35 in combinatie met minstens één van volgende criteria:
 - Met geneesmiddelen behandelde diabetes.
 - Therapieresistente hypertensie gedefinieerd als een bloeddruk $> 140/90$ mm Hg, ondanks behandeling gedurende minstens 1 jaar met een gelijktijdige inname van 3 antihypertensiva.
 - Slaapapneusyndroom geobjectiveerd door middel van polysomnografisch onderzoek.
 - Heringreep na complicatie of onvoldoende resultaat van een vorige bariatrische ingreep.

Een gunstig advies van chirurg, endocrinoloog, klinisch psycholoog/psychiater én diëtist is aanbevolen. Bij verwijzing naar de chirurg graag verslag meesturen van het reeds gevolgde traject.

Contra-indicaties bij bariatrische heelkunde:

- Actief niet-geheelde maagulcus of infectie H. Pylori
- Ernstig inflammatoir darmlijden vb. ziekte van Crohn
- Ernstige cardiopulmonale pathologie die een contra-indicatie vormt voor algemene anesthesie
- Onbehandelde of ongecontroleerde majeure depressie of psychose
- Onbehandelde of ongecontroleerde eetstoornis
- Actuele drug- of alcohol-abusus
- Zwangerschap en lactatie
- Ernstige stollingsstoornissen
- Non-compliance i.v.m. voedingsvoorschriften of inname vitaminesupplementen

5. Communicatie


Het is belangrijk dat de arts en de zorgverleners op regelmatige tijdstippen contact hebben. Digitale verslaggeving geniet hier de voorkeur. Voor meer informatie contacteer het LMN Brugge-Oostende-Houtland.

6. Bijlagen


Bijlage 1: Ondersteunende tools voor de patiënt en/of zorgverlener

- Het **nieuwe model voor gezond eten en het model voor bewegen en minder lang stilzitten** zijn ter beschikking op www.gezondleven.be.
- **Voorschrift preventie:** Zorgverleners kunnen dit meegeven en specifiek aanduiden waar de patiënt op moet inzetten. Aan te vragen via LOGO Brugge-Oostende (info@logobrugge-oostende.be) of via LMN.
- **Brochures NICE** gratis aan te vragen via <https://nice-info.be/nl/materialen>.
- **Gezondheidstesten:** op papier of online in te vullen op www.gezondheidstest.be.
- **Individuele vragen:** via het contactformulier <https://nice-info.be/nl/contact>.
- **Nutrinews nieuwsbrief** (zorgverleners): tijdschrift of maandelijks digitale nieuwsbrief (inschrijven via www.nice-info.be)
- Mogelijke **nuttige apps** gericht op gewichtsverlies:

Mogelijke nuttige apps gericht op gewichtsverlies

App (ontwikkelaar)	Taal	Beschrijving	Toestel/ platform	Prijs
Mijn Eetmeter (Voedingscentrum) 	NL	Met deze app kan je je voedingsinname en beweging bijhouden in een dagboek. De app laat zien of je voldoet aan de aanbevelingen en geeft advies.	- iPhone/iPad/iPod touch - Android - mijn.voedingscentrum.nl/leetmeter	Gratis
MyFitnessPal - calorieënteller (MyFitnessPal Inc.) 	NL	Een app waarbij je je voedingsinname en activiteiten kan ingeven (voedings- en bewegingsdagboek), alsook doelen kan stellen en opvolgen. De app geeft ook feedback en advies en je kan informatie delen met anderen om elkaar te steunen en te motiveren.	- iPhone/iPad/iPod touch - Android - Windows	Gratis
FatSecret - calorieënteller (FatSecret) 	NL	Via deze app kan je informatie en voedingswaarden vinden over de voedingsmiddelen die je dagelijks consumeert. Je kan je voeding, beweging en gewicht bijhouden in een logboek, waarbij je op de hoogte gehouden wordt van je eigen maaltijd-, activiteiten- en gewichtspatroon.	- iPhone/iPad/iPod touch - Android - Windows - www.fatsecret.be	Gratis
MyNetDiary - calorieënteller (MyNetDiary Inc.) 	EN	Deze app analyseert je voedingsdagboek, berekent je gewichtsdoelen en begeleidt en motiveert je met persoonlijk advies en dieettips. De app registreert verschillende lichaamsmetingen: dagelijkse stappen, uren werk en slaap, bloeddruk, hartslag, bloedglucose, HbA1c, cholesterol ... Je kan ook ervaringen uitwisselen met andere gebruikers.	- iPhone/iPad/iPod touch - Android - www.mynetdiary.com	Gratis
MyNetDiary - diabetes en voedingsapp (MyNetDiary Inc.) 	EN	Een app specifiek voor mensen met diabetes die gewicht willen verliezen. Deze app helpt je je bloedglucose te monitoren, gezond te eten, regelmatig te bewegen en de app registreert je medicatie en symptomen.	- iPhone/iPad/iPod touch - Android - www.mynetdiary.com	€ 10,99
Recovery Record (Recovery Record) 	EN	Met deze app kan je je voedingsinname, maar ook je gedachten en gevoelens in bijhouden. De app bevat onder meer een maaltijdplan, tips om met moeilijke situaties om te gaan, steunende boodschappen ...	- iPhone/iPad/iPod touch - Android	Gratis
Victor - online gezondheidscoach (CM - BrandNewHealth) 	NL	Deze app helpt je bij een gezonde levensstijl op acht verschillende domeinen, waaronder ook een gezond gewicht. Je krijgt concrete tips, oefeningen en achtergrondinformatie op maat, je ontvangt dagelijks meldingen en uitdagingen die je helpen om je motivatie te verhogen, je kan jezelf vooruitgang geven en terugkijken op alles wat je al bereikt hebt ...	- iPhone/iPad/iPod touch - Android - new.cm.be/victor	Enkel gratis voor CM-leden

Mogelijke nuttige apps gericht op gewichtsverlies

App (ontwikkelaar)	Taal	Beschrijving	Toestel/ platform	Prijs
 De Nubel Voedingsplanner (Nubel)	NL	Met deze internettoepassing (web app) kan je in een dagboek de balans tussen opgenomen calorieën (wat je gegeten hebt) en verbruikte calorieën (o.a. lichaamsbeweging) berekenen en je gewichtsevolutie opvolgen. Je kan ook recepten raadplegen en zelf recepten of maaltijden samenstellen.	www.nubel.be/ned/voedingsplanner.aspx	€ 120/jaarabonnement
 Weight Watchers Mobile (Weight Watchers International, Inc.)	NL	Een app waarmee je je voeding via 'Smartpoints'-waarden en je beweging via 'Activpoints'-waarden kan berekenen en bijhouden in een dagboek. Verder kan je je gewichtsverlies en mijlpalen bijhouden, tips en ervaringen met anderen delen ...	- iPhone/iPad/iPod touch - Android - www.weightwatchers.com/be/nl	Vanaf € 17,95/maand
 Health Mate - stappenteller en leefstijlcoach (Withings)	NL	Een app die je gewicht, dagelijkse beweging (aantal stappen) en hartslag registreert, maar ook je slaap en bloeddruk. Je kan je vrienden uitdagen meer stappen te doen.	- iPhone/iPad/iPod touch - Android - Windows - healthmate.withings.com	Gratis

Bron: Diabetes Info 2/2017, Diabetes Liga vzw

Voor advies of inspiratie om aan de slag te gaan: www.logobrugge-oostende.be. Klik op 'in de zorg'.

Bijlage 2: Tools voor motiverende gespreksvoering voor de zorgverleners

- **Handleiding voor de huisarts:** www.domusmedica.be
Ga naar Documentatie > Downloads > Handleidingen voor LOK's > Obesitas bij volwassenen
- **Literatuur**
 - Motiverende gespreksvoering in de gezondheidszorg. Gedragsverandering als je maar 7 minuten hebt. Stephen Rollnick, William R. Miller, Christopher C. Butler. Ekklesia (2009)
 - Motiverende gespreksvoering. Mensen helpen veranderen. Stephen Rollnick, William R. Miller. Ekklesia (2014)
 - Motiverende gespreksvaardigheden. David B. Rosengren. Ekk

Bijlage 3: ESP-vragenlijst

Vragenlijst voor het opsporen van een eetprobleem:

1. Bent u tevreden over uw eetgewoonten?
2. Eet u ooit wel eens in het geheim?
3. Heeft uw gewicht invloed op hoe u zich voelt?
4. Heeft u familieleden die geleid hebben aan een eetstoornis?
5. Hebt u nu last van een eetstoornis, of heeft u dat in het verleden ooit gehad?

Als het antwoord op min. 2 vragen 'Ja' is, dan is de kans om een aanwezige eetstoornis aan te duiden tussen de 90-100%.

Bijlage 4: FINDrisk – algemene screeningstest diabetes type 2

Leeftijd

Patiënt is...

- Jonger dan 45j. (0 p.)
- Tussen 45j en 54j (2 p.)
- Tussen 55j en 64j (3 p.)
- 65j of ouder (4 p.)

Gewicht

BMI van patiënt is...

- Lager dan 25 (0 p.)
- Tussen 25 en 30 (1 p.)
- Meer dan 30 (3 p.)

Buikomtrek

Deze meet...

- Man < 94cm / vrouw < 80cm (0 p.)
- Man 94 - 102cm / vrouw 80 - 88cm (3 p.)
- Man > 102 cm / vrouw > 88 cm (4 p.)

Beweging

Patiënt beweegt dagelijks minstens een halfuur?

- Ja (0 p.) Nee (2 p.)

Gezonde voeding

Patiënt eet dagelijks groenten en fruit?

- Ja (0 p.) Nee (1 p.)

Bloeddruk

Nam de patiënt ooit medicatie tegen hoge bloeddruk?

- Nee (0 p.) Ja (2 p.)

Bloedsuikerwaarde

Werd er ooit een verhoogde bloedsuikerwaarde vastgesteld?

- Nee (0 p.) Ja (5 p.)

Erfelijkheid

Is er een erfelijke factor aanwezig?

- Nee (0 p.)
- Ja, grootouder, oom, tante, neven nichten in de eerste graad, geen ouder, broer, zus of kind. (3 p.)
- Ja, ouder, broer, zus of kind. (5 p.)

EINDSCORE diabetes type 2:

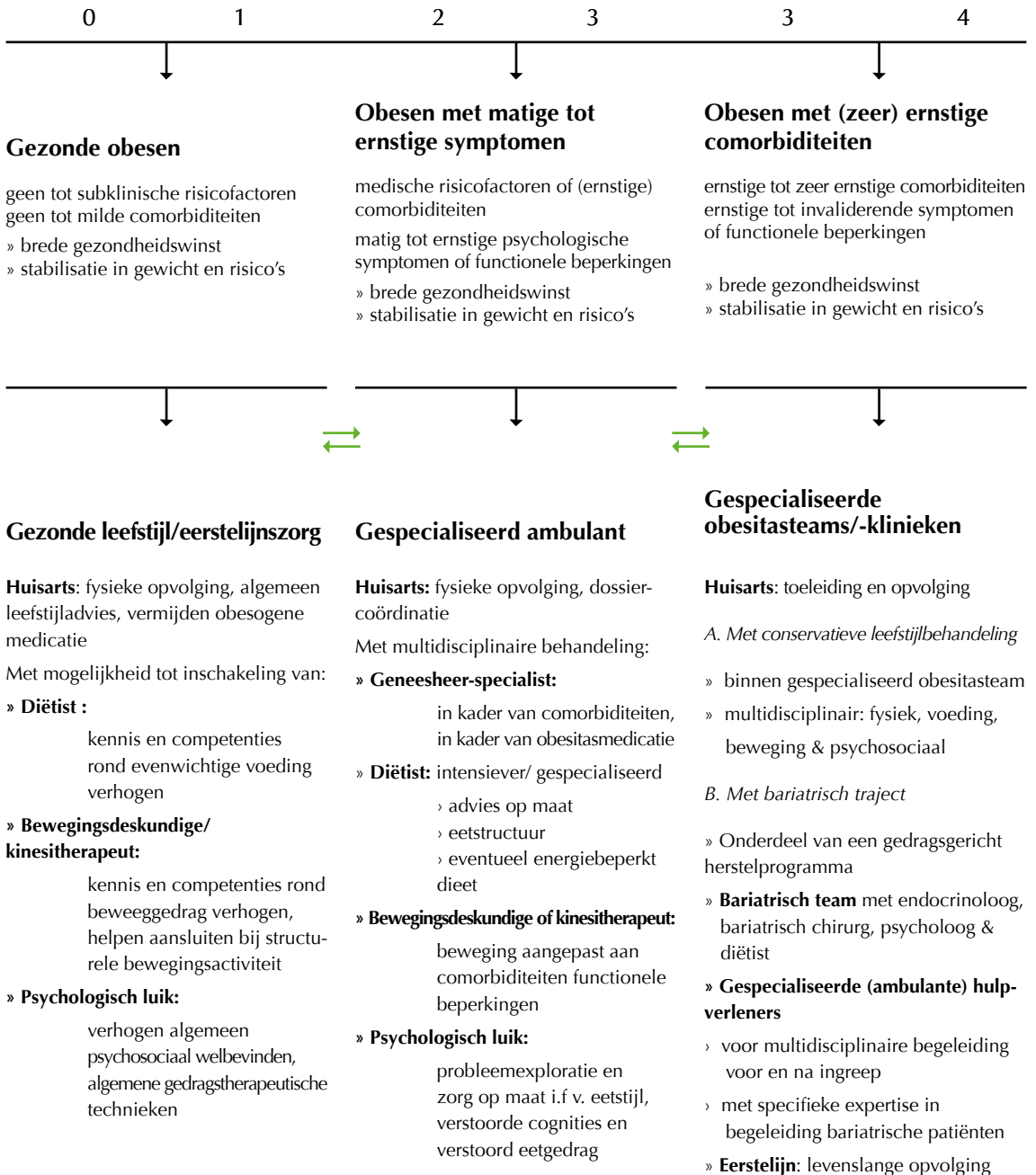
- < 7 punten: Risico is **laag**
- 7 - 11 punten: Risico is **licht verhoogd**
- 12 - 26 punten: Risico is **sterk verhoogd**

Bijlage 5: Gerichte zorgtoewijzing vanuit de eerstelijns bij de aanpak van obesitas

GERICHTE ZORGTOWEIJZING VANUIT DE EERSTELIJN BIJ DE AANPAK VAN OBESITAS

Ernstinschatting op basis van EOSS

risicofactoren/comorbiditeiten op vlak van
medische toestand, mentale toestand of functionaliteit



Bijlage 6: Regionale mogelijkheden

Voeding	Stimuleren Beweging/ vermindering sedentaire levensstijl
Infosessie Gezonde Voeding (LMN) Contact: Kaatje@zorgtrajectboh.be of Michelle@zorgtrajectboh.be Kostprijs: gratis	Online: Dagelijks streven naar 10.000-stappen Positieve invloed op cardiovasculaire fitheid. Stappentellers te verkrijgen in sportwinkels, winkels van het ziekenfonds, supermarkten, apothekers en webwinkels Registratie op www.10000stappen.be
Infoboekje gemeente	Infoboekje gemeente
Infosessies gezonde voeding mutualiteiten	Vrij sport- en beweegaanbod van een gemeente/stad, ook mogelijk onder begeleiding van sport- en beweegcoaches: www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coaches/
Winkeloefening door een diëtist Contact: voedingenbeweging@logobrugge-oostende.be of een diëtist in uw buurt.	Sport- en beweegaanbod onder begeleiding van sport- en beweegcoaches, eventueel met advies van de kinesitherapeut
Kooklessen	
Weight Watchers	

Bijlage 7: Voorbeeld eetdagboekje

Mijn eet- en beweegdagboekje			
Datum	Dag 1 - .../.../..... Week - Weekend (omcirkel)	Dag 2 - .../.../..... Week - Weekend (omcirkel)	Dag 3 - .../.../..... Week - Weekend (omcirkel)
Onbijt			
Tussendoor			
Middagmaal			
Avondmaal			
Laatavond			
's Nachts			
Beweging			
Vochtiname			

Bijlage 8: Aanbod obesitasprogramma's 2de lijn

Obesitascentra	Aanbod
AZ Sint-Lucas	<p>Voor de diëtist is een verwijsbrief van de medisch specialist nodig. Voor de kinesitherapeut is een verwijsbrief van de arts fysieke geneeskunde, reumatologie en revalidatie noodzakelijk.</p> <p>Individuele begeleiding door een diëtist, zo nodig gecombineerd met bewegingstherapie door een kinesitherapeut.</p> <p>Kostprijs: 40 euro startconsult, 20 euro vervolgconsult.</p> <p>Contactpersoon: Rian Van Schaik - 050 36 54 98</p>
AZ Sint-Jan campus Brugge - Oostende	/
AZ Delta campus Rembert Torhout 'Balans'	<p>Doorverwijzing door huisarts of specialist</p> <p>Na de intake door de diëtiste wordt een screeningsdocument voorgelegd aan de huisarts en een afspraak gemaakt bij de arts-fysiotherapeut. Op basis van de medische screening en een submaximale inspanningstest worden de bewegingssessies opgestart (48 beurten; 2x/week), onder leiding van een kinesitherapeut en ergotherapeut. Daarnaast worden sessies rond voedings-therapie en psychologische ondersteuning georganiseerd.</p> <p>Kostprijs: volgens de standaard tarieven</p> <p>Contactpersoon: Rita Wauman - 050 23 27 39</p>
AZ Zeno Campus Knokke (Medisch Multidisciplinair centrum voor gewichtscntrole)	<p>Doorverwijzing door huisarts of specialist</p> <p>Het programma omvat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 44 sessies groepsbewegingskine (2x/week à 1,5 uur per sessie) - 4 individuele consultaties diëtist: bij de start, na 4 weken, na 2 maand en bij einde behandeling - 2, maximum 3 individuele consultaties psycholoog: intake en vervolg gesprek(ken) - 5 besprekingen van het maandelijkse evolutierapport - Bijkomende individuele consultaties van diëtist en psycholoog zijn mogelijk. - Na afloop volgt een eidevaluatierapport. Deze wordt besproken met de huisarts en de patiënt. Eventueel vervolgprogramma mogelijk. <p>Kostprijs: programma 500 euro (tegemoetkoming ZF mogelijk)</p> <p>Contactpersoon: Katrien D'hondt – 050 63 39 30</p>

Obesitascentra	Aanbod
AZ Damiaan	/
AZ Alma	<p>Doorverwijzing van arts noodzakelijk voor dieetconsult in het kader van een ziekte.</p> <p>Kostprijs: 1^{ste} consult: 30 euro, 2^{de} consult: 20 euro, 3^{de} consult: 15 euro, Vervolgconsulten: 10 euro (Tegemoetkoming ZF mogelijk).</p> <p>Contactpersoon: sofie.vandesteene@azalma.be – 050 72 80 71</p>
BZIO 'Move To Improve'	<p>Doorverwijzing met of zonder arts mogelijk.</p> <p>Het programma omvat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contacten revalidatie-arts, cardioloog (met EKG en inspanningsproef) - 2 individuele consulten bij de diëtist, bij start en bij einde behandeling. Sessies tussendoor te betalen aan standaardtarief. - 2 individuele consulten bij de psycholoog. Sessies tussendoor te betalen aan standaardtarief. - 48 groepsbewegingssessies <p>Kostprijs: 501.43 euro (50% tegemoetkoming CM)</p> <p>Contactpersoon: medisch secretariaat – 059 55 92 13</p>





Lokaal Multidisciplinair Netwerk
BRUGGE • OOSTENDE • HOUTLAND

Kaatje Loeys & Michelle Roels
Netwerkcoördinatoren
Lokaal Multidisciplinair Netwerk
Brugge – Oostende – Houtland

Ruddershove 10a
8000 Brugge
M 0488 87 94 85 (Kaatje)
M 0485 22 44 77 (Michelle)
kaatje@zorgtrajectboh.be
michelle@zorgtrajectboh.be
www.zorgtrajectboh.be