

Toolkit Obesitas

Doel

1. Het signaleren van overgewicht en obesitas
2. Bespreekbaar maken van en adviseren bij overgewicht en obesitas
3. Doorverwijzen bij overgewicht en obesitas

Achtergrond

Definitie

Obesitas is een chronische ziekte waarbij een zodanige overmatige vetstapeling in het lichaam bestaat dat dit aanleiding geeft tot gezondheidsrisico's. In deze definitie wordt een aantal belangrijke elementen aangegeven: Obesitas is een ziekte. Dat betekent dat er medische aandacht op het gebied van preventie, diagnostiek en behandeling voor nodig is en dat deze toestand niet alleen kan worden beschouwd als een ongemak. Deze ziekte is chronisch. Dit houdt in dat obesitas een levenslang probleem is, waarvoor voortdurende aandacht nodig is en op dit moment geen genezing bestaat. De vetstapeling moet zodanig zijn dat dit leidt tot gezondheidsproblemen. Dit verwijst naar de totale hoeveelheid lichaamsvet enerzijds en de vetverdeling anderzijds (1).

De diagnose obesitas wordt gesteld bij een BMI ≥ 30 kg/m² (aangevuld met een beoordeling van de buikomvang). Bij iedereen met obesitas is een behandeling gericht op gewichtsreductie geïndiceerd (1). Bij overgewicht en obesitas is naast het BMI de vetverdeling van belang. Wanneer het vet zich vooral in buikstreek (appel) bevindt, zijn de gevolgen van het overgewicht groter dan wanneer het vet zich rondom de heupen (peer) bevindt. Daarom wordt aanbevolen naast het BMI ook de buikomvang te meten (2).

Prevalentie

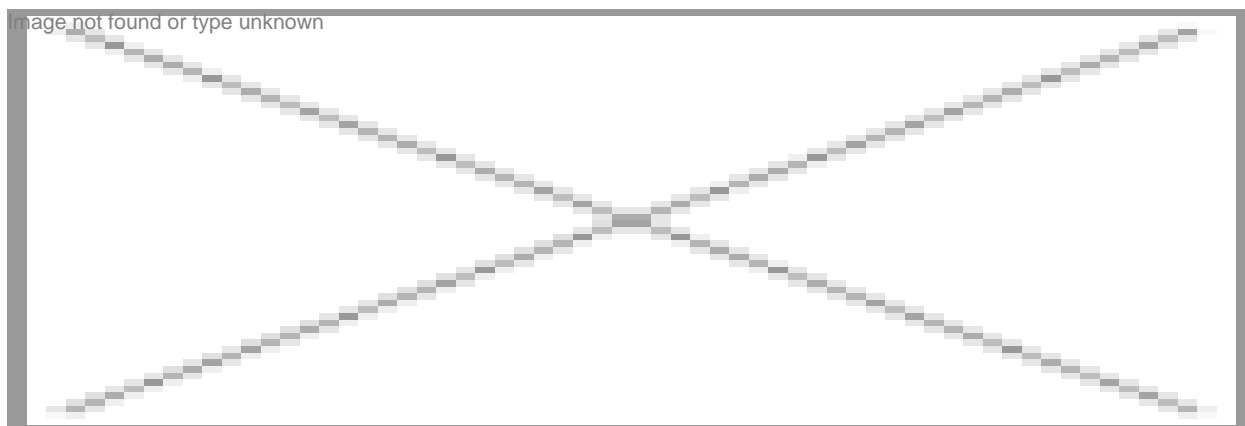
Drie van de vijf 65-plussers heeft overgewicht (59,2%), inclusief obesitas. Van de mannen heeft 62% overgewicht, van de vrouwen 57%. Obesitas komt vaker voor bij ouderen (15,8%). Bijna 18% van de vrouwen en 14% van de mannen van 65 jaar en ouder heeft obesitas (3).

Complicaties

Screening

Body Mass Index (BMI), ook wel Quetelet Index genoemd. De BMI wordt berekend door het gewicht (in kilo's) te delen door het kwadraat van de lengte (in meters). Boven de 70 jaar is de relatie tussen de BMI en de gezondheid minder duidelijk, maar bij gebrek aan alternatieven wordt onderstaande tabel aangehouden bij het bepalen van overgewicht en obesitas (1).

Voor het berekenen van de BMI wordt de formule (kilogram / lengte in het kwadraat) gehanteerd. Indien beschikbaar kan met behulp van een bio-impedantiemeter het BMI worden bepaald. Indien dit niet voor handen is, bepaal dan de huidige lengte van de patiënt en het gewicht (1). Via onderstaande link kan de website <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-gewicht/heb-ik-een-gezond-gewicht/bmi-meter.aspx> worden bezocht en kan de BMI worden berekend. Aan de hand van tabel 1.1 wordt bepaald of er sprake is van obesitas op basis van BMI bepaling.



Bron: CBO richtlijn Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen (1).

Diagnostiek

Interventies

Veel ouderen zijn op latere leeftijd van mening dat voedingsinterventies niet meer nodig zijn. Ook hebben ouderen vaak moeite met het veranderen van ingesleten patronen. Belangrijk is om de cliënt tot inzicht te laten komen dat een beter voedingspatroon en eten volgens de voedingsnormen bevordering van de kwaliteit van leven tot gevolg kan hebben en dat met een goede voedingstoestand beperkingen worden uitgesteld ook kunnen ze langer zelfstandig blijven (2).

Wanneer overgewicht of obesitas wordt geconstateerd bij ouderen is het van belang dat de diëtiste wordt ingeschakeld. Een goede voeding is van groot belang voor de botten en om de spiermassa te behouden. Daarnaast is er bij ouderen vaak sprake van comorbiditeit waardoor vaak met meerdere aspecten in het voedingsadvies rekening moet worden gehouden (2).

De fysiotherapeut kan worden betrokken om tips en adviezen te geven met betrekking tot lichamelijke activiteit (1).

Een psycholoog kan eventuele toevoeging op maat van psychologische interventies ter ondersteuning van gedragsverandering aanbieden (1).

Aandachtspunt

Iemand die overgewicht heeft kan ook ondervoed zijn. Er wordt namelijk gesproken van ondervoeding wanneer sprake is van meer dan 10% gewichtsverlies in de laatste 6 maanden of meer dan 5% in de laatste maand. Dit gewichtsverlies kan ook ontstaan bij iemand met overgewicht en kan er dus ook sprake zijn van ondervoeding bij overgewicht (2).

Financiering

In Nederland worden de kosten van een Diëtist vergoed vanuit de basisverzekering voor 3 uren per jaar. Dit valt onder het eigen risico. Eventueel kan een aanvullende dekking daarboven nog vergoeding bieden (1).

Richtlijnen en referenties

1. CBO richtlijn Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen
<http://www.diliguide.nl/document/530>
2. <http://www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/Eten-en-drinken-Praktijk-Signaleren-Overvoeding.html>
3. <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/persoonsgebonden/overgewicht/hoeveel-mensen-hebben-overgewicht/>