



Het *O*besitasplatform
een initiatief van
de Onafhankelijke Ziekenfondsen

**HOE ZWAAR WEEGT UW GEWICHT
OP UW TOEKOMST?**

Onafhankelijke 
Ziekenfondsen

Inhoud

>	Obesitas is een chronische ziekte die een behandeling vergt!	
	Wat is obesitas?	6
	Bereken uw BMI	6
	Meet uw tailleomtrek	7
	Beantwoord de vragen en doe de test!	8
	Wat met uw gezondheid?	11
>	<u>Het Obesitasplatform</u>	
	De multidisciplinaire aanpak: samen sterk	13
	Vergoedingen toegekend door de Onafhankelijke Ziekenfondsen	15
	De individuele aanpak: op eigen houtje en op eigen tempo	17
	Vergoedingen toegekend door de Onafhankelijke Ziekenfondsen	18
>	Nuttige adressen	19

Deze brochure is bedoeld voor volwassenen.

Deze brochure is een uitgave van
de Onafhankelijke Ziekenfondsen.

Concept: Olivier Stoop
Redactie: Natalie Renna
Opmaak: Leen Verstraete

Foto's : Image Bank

Niets uit deze uitgave mag
worden gereproduceerd en/of
openbaar gemaakt door middel
van druk, fotokopie, microfilm,
website of welk ander medium
dan ook, zonder de voorafgaande
schriftelijke toestemming van de
uitgever.

Deze brochure werd opgesteld
met de medewerking van Prof. I.M.
Colin van de 'Cellule de
Revalidation Patients Obèses
(CRPO)' van het CHR St-Joseph-
Warquignies.

Verantwoordelijke uitgever:
Pascal Mertens
Landsbond van de Onafhankelijke
Ziekenfondsen
Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel

© Copyright MLOZ
Brussel, maart 2006



OBESITAS EEN CHRONISCHE ZIEKTE DIE EEN BEHANDELING VERGT!

Obesitas en overgewicht vormen een echte bedreiging voor de volksgezondheid. In België kampt 31% van de bevolking met overgewicht en 13% is ronduit zwaarlijvig.¹

Obesitas verhoogt bovendien het risico om ten prooi te vallen aan bepaalde ziektes zoals cardiovasculaire aandoeningen, ademhalings-stoornissen, diabetes type II, hypertensie, enz.

Obesitas en overgewicht worden nu al beschouwd als epidemieën en kunnen financieel zwaar doorwegen. De consumptie aan zorg van zwaarlijvige personen ligt 27% hoger dan het zorgverbruik van iemand zonder gewichtsproblemen!

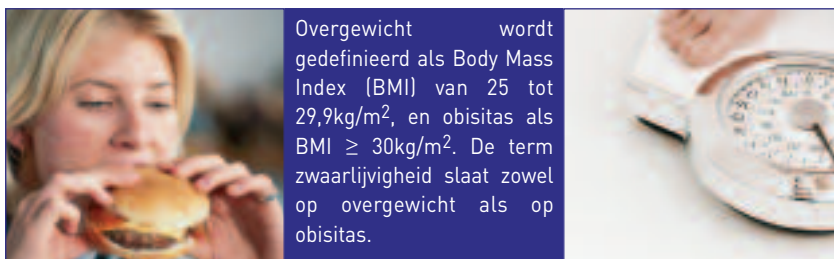
Voor de Onafhankelijke Ziekenfondsen is obesitas dan ook een echte ziekte. Wij willen u daarom graag de nodige hulp en ondersteuning bieden om af te slanken, uw nieuwe gewicht te behouden en aldus de risico's op allerlei ziekten in verband met obesitas terug te dringen, met het oog op een langer en beter leven.

¹ Volgens de Gezondheidsenquête door interview, België, 2004 .

WAT IS OBESITAS?

Het is al langer bekend dat onze levensstijl de laatste decennia ingrijpend is gewijzigd. We eten steeds meer en wat er op het menu staat, is veelal rijk aan calorieën en vetstoffen. Die worden echter niet opgebruikt door ons lichaam aangezien we steeds minder bewegen, zowel privé als beroepsmatig.

Met andere woorden: het lichaam vindt geen uitweg voor de grote hoeveelheden energie die we uit onze voeding halen. De niet-verbruikte energie wordt opgeslagen in de vorm van vetweefsel en dat leidt onvermijdelijk tot gewichtstoename.



bron: "BASO consensus"

BEREKEN UW BODY MASS INDEX (BMI)

Bent u zwaarlijvig?

De BMI is een betrouwbare maatstaf die aangeeft hoe het met uw gewicht gesteld is. De formule om uw BMI te berekenen is heel eenvoudig: deel uw gewicht in kg (bv. 80) door uw lengte (uitgedrukt in meter) in het kwadraat (bv. 1,84 x 1,84).

<p>➔</p> $\text{BMI} = \frac{\text{gewicht [kg]}}{\text{lengte}^2 \text{ [m]}}$	<p>Voorbeeld: - Gewicht in kg (80) - Lengte² in m (1,84 x 1,84) - BMI = $\frac{80}{(1,84 \times 1,84)} = 23,6 \text{ kg/m}^2$</p>
---	---

RESULTATEN:

- Tussen 18,5 en 24,9 = ideaal gewicht.
- Tussen 25 en 29,9 = overgewicht.
- Vanaf 30 = obesitas.

MEET UW TAILLEOMTREK

Wat zegt uw tailleomtrek over uw gezondheid?

De BMI is een prima maatstaf voor het gewicht, maar zegt niets over de vetmassa in het lichaam. Die speelt nochtans een cruciale rol, aangezien vetophopingen in de buik nefast zijn voor de gezondheid.

Door uw tailleomtrek te meten, kunt u makkelijk nagaan hoe groot het risico is dat u een ziekte ontwikkelt die verband houdt met obesitas. Als uw tailleomtrek groter is dan de cijfers die hieronder vermeld staan, dan hebt u de zogeheten androïde vorm van obesitas en loopt u dus veel risico om ten prooi te vallen aan een ziekte die verband houdt met uw overgewicht.

Inschatting van de risico's op metabolische en cardiovasculaire aandoeningen

TAILLEOMTREK		
	Hoog risico	Zeer hoog risico
Mannen	Meer dan 94 cm	Meer dan 102 cm
Vrouwen	Meer dan 80 cm	Meer dan 88 cm



METEN VAN DE TAILLEOMTREK

De middelomtrek wordt gemeten met behulp van een lintmeter op het middelpunt tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen. Voor het correct aflezen mag de lintmeter de huid niet samendrukken en moet deze evenwijdig zijn met de grond. De meting gebeurt op het einde van een normale ademhaling.

Illustratie: BASO-consensus.

BEANTWOORD DE VRAGEN EN DOE DE TEST!

1. Hoe groot is uw tailleomtrek? (hou de lintmeter vlak onder de onderste ribben):

- minder dan 94 cm (voor mannen) of minder dan 80 cm (voor vrouwen) 0 pt
- tussen 94 en 102 cm (voor mannen) of tussen 80 en 88 cm (voor vrouwen) 10 ptn
- meer dan 102 cm (voor mannen) of meer dan 88 cm (voor vrouwen) 20 ptn

2. Hoe groot is uw BMI? (Body Mass Index)*

- minder dan 25 0 pt
- tussen 25 en 29,9 20 ptn
- vanaf 30 40 ptn

3. Beweegt u regelmatig of doet u minstens drie keer per week een uurtje sport?

- ja 0 pt
- nee 2 ptn

4. Voeding

4. a. Eet u vaak fruit?

- ja, elke dag 0 pt
- nee, ik denk er nooit aan 2 ptn

4. b. Eet u veel groenten?

- minder dan 2 porties per week (1 portie = ± 300g) 2 ptn
- meer dan 2 porties per week 0 pt

4. c. Neemt u 's ochtends een ontbijt?

- ja 0 pt
- nee 2 ptn

4. d. Staat u wel eens een (of meer) maaltijd(en) over?

- nee, nooit 0 pt
- ja, systematisch 3 ptn
- zelden 2 ptn

4. e. Drinkt u elke dag minstens twee glazen frisdrank en/of fruitsap en/of alcohol?

- ja 3 ptn
- nee 0 pt

* De vermelde waarden zijn niet van toepassing op sportlui en zwangere vrouwen.

4. f. Aan tafel eet u:

- | | |
|---------|-------|
| • snel | 2 ptn |
| • traag | 0 pt |

4. g. Eet u vaak buitenshuis?

- | | |
|----------------------------|-------|
| • zelden | 1 pt |
| • ongeveer 2 keer per week | 2 ptn |
| • meer dan 2 keer per week | 3 ptn |

5. Gedrag**5. a. Hoe reageert u op stress of een tegenslag?**

- | | |
|--|-------|
| • u bent slechtgezind, maar dat gaat voorbij | 0 pt |
| • u hebt een onstuitbare drang om te eten | 2 ptn |

5. b. Wat gebeurt er als u een pak koekjes, chocolade of chips opent?

- | | |
|--|-------|
| • u eet alles op | 2 ptn |
| • er blijft altijd nog over voor een volgende keer | 1 pt |

6. Hoe zit het met het gewicht van uw naaste familie?

- | | |
|--|-------|
| • ze hebben veelal een normaal gewicht | 0 pt |
| • ze zijn veelal aan de magere kant | 0 pt |
| • velen hebben overgewicht | 2 ptn |
| • velen zijn zwaarlijvig | 3 ptn |

7. Hoe zit het met uw werk?

- | | |
|-----------------------------|-------|
| • u hebt een zittend beroep | 2 ptn |
| • u hebt een actief beroep | 1 pt |

8. Slaap**8. a. Hoe is het met uw slaapkwaliteit gesteld?**

- | | |
|------------------|-------|
| • diepe slaap | 0 pt |
| • nerveuze slaap | 2 ptn |

8. b. Hoeveel uur nachtrust hebt u gewoonlijk?

- | | |
|------------------------------|-------|
| • meer dan 6 uur per nacht | 0 pt |
| • minder dan 6 uur per nacht | 2 ptn |

9. Hebt u last van uw rug of van uw gewrichten?

- | | |
|-------|-------|
| • ja | 2 ptn |
| • nee | 0 pt |

MINDER DAN 14 PUNTEN:

U eet en leeft vrij gezond, dus loopt u in principe weinig risico op obesitas. Maar zelfs zonder overtollige kilo's is het belangrijk om evenwichtig en gevarieerd te eten, zodat het lichaam alle nodige vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen binnenkrijgt om goed te kunnen werken.

VAN 14 TOT 32 PUNTEN:

U hebt waarschijnlijk overgewicht, zonder echt zwaarlijvig te zijn.

Om terug fit te worden, kunt u het beste wat meer gaan bewegen en een paar wijzigingen doorvoeren in uw eetgewoontes.

Als uw BMI hoger is dan $25\text{kg}/\text{m}^2$, kan advies van gezondheidsprofessionals zoals uw huisarts, bijvoorbeeld, helpen om een gezonde levensstijl op te bouwen. De individuele aanpak van het obesitasplatform wordt verder in de brochure uitgelegd en is voor u waarschijnlijk de beste oplossing.

MEER DAN 32 PUNTEN:

Uw levenswijze zou mogelijk tot obesitas kunnen leiden, wat natuurlijk gevaarlijk is voor uw gezondheid. Professioneel advies over beweging en eten leefgewoontes is onontbeerlijk als u het roer wilt omgooien en gezonder wilt gaan leven.

Als uw BMI hoger is dan $25\text{kg}/\text{m}^2$, is een behandeling echt nodig, dus ga zeker eens langs bij een specialist.

Erover spreken met de huisarts is een eerste stap in de goede richting, maar er zijn ook gespecialiseerde teams die de nodige hulp en ondersteuning bieden in het kader van een multidisciplinaire behandeling!

De vragenlijst is opgesteld in samenwerking met het Medical Diet Center

WAT MET UW GEZONDHEID?

Er zijn van die probleempjes...

Zwaarlijvige personen botsen op heel wat obstakels: de zomerzon en het bijbehorende, overvloedige zweten zijn niet meteen iets om naar uit te kijken, sokken aantrekken wordt een hele uitdaging, de trap nemen lukt nog slechts met veel moeite en rustige nachten zijn er vaak niet meer bij.

Daarbovenop komen nog eens het misprijzen, het onbegrip en de vooroordelen van de samenleving. Het lijdt dus geen twijfel: obesitas heeft een nefaste invloed op het sociale leven van de patiënt.

En er zijn ernstiger zaken

Overgewicht en obesitas hebben uiteenlopende gevolgen, van stoornissen die de levenskwaliteit doen dalen tot ernstige aandoeningen met een hoog risico op vroegtijdig overlijden.

Dit zijn de belangrijkste gezondheidsproblemen die voortvloeien uit obesitas:

- diabetes,
- cardiovasculaire aandoeningen, bv. hypertensie,
- slaapapnee,
- artrose en pijnlijke gewrichten,
- psychische en sociale moeilijkheden,
- spataders.

**Obesitas draagt dus niets bij tot het welzijn van de mens. Integendeel!
Obesitas ligt aan de basis van talloze, soms zelfs onzichtbare aandoeningen.**

WIST U DIT?

Door gsm's en afstandsbedieningen te gebruiken, stappen we gemiddeld 146 km per jaar minder. Voor ons lichaam betekent dat een toename van de vetmassa met 0,4 à 0,8 kg.



*Het **O**besitasplatform*

U hebt misschien al een eindeloze reeks diëten uitgeprobeerd. De tijdschriften en het internet staan er immers bol van. Misschien bent u zelfs al eens langsgeweest bij een arts of een diëtist? Jammer genoeg bestaan er geen wondermiddeltjes om van die overtollige kilo's af te raken en mislukte pogingen aaneenrijgen, weegt vaak zwaar op het gemoed.

Uw BMI verminderen en dus afslanken is een zaak van lange adem die voortdurend inspanningen vergt. De Onafhankelijke Ziekenfondsen zijn zich goed bewust van de moeilijkheden en de aanzienlijke investering, zowel qua tijd als qua kosten. Daarom stellen we twee mogelijke scenario's voor, elk met specifieke voordelen en vergoedingen, die u de nodige hulp en ondersteuning moeten bieden om uw poging tot een goed eind te brengen, namelijk de multidisciplinaire aanpak en de individuele aanpak. Het is aan u om uit te maken welke van de twee het beste overeenstemt met uw doelstellingen, uw levenswijze en uw motivatie.

DE MULTIDISCIPLINAIRE AANPAK

Samen sterk

De strijd tegen obesitas is lang en loopt niet over rozen. Waarom zou u dus niet een gespecialiseerd team inschakelen? De Onafhankelijke Ziekenfondsen hebben een overeenkomst gesloten met een aantal centra (verbonden aan een ziekenhuis) die zich toespitsen op de multidisciplinaire behandeling van obesitas. U wordt er begeleid en behandeld door artsen, diëtisten, psychologen, kinesitherapeuten en andere gezondheidsprofessionals.

Aangezien het gewichtsprobleem vanuit verschillende oogpunten wordt benaderd, krijgt u zowel advies over voeding als een gepersonaliseerd beweegprogramma en een psychologische analyse van uw eetgedrag.

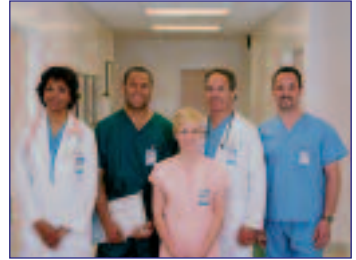
Bovendien kennen wij een vergoeding toe om u wat financiële ruggeleuning te geven.

Zoals u ziet, wordt al het mogelijke gedaan om uw inspanningen te belonen en met succes af te ronden!

Op de website van uw ziekenfonds vindt u een lijst met de multidisciplinaire centra waarmee we een overeenkomst hebben gesloten. Bij elk centrum staan de contactgegevens en de samenstelling van het team vermeld. U kunt die lijst uiteraard ook opvragen in uw ziekenfondskantoor. Bij elk centrum vindt u ook informatie over de samenstelling van het multidisciplinaire team.

HET VOORDEEL VAN EEN MULTIDISCIPLINAIRE BEHANDELING

Obesitas is een erg complex probleem en voeding vormt slechts het topje van de ijsberg. Om aardig wat kilo's voorgoed kwijt te raken, moet er op verschillende terreinen ingegrepen worden. Vandaar ook het nut van een multidisciplinaire behandeling, waarbij een beroep wordt gedaan op diverse specialisten.



Een coördinerende arts

De coördinerende arts staat aan het hoofd van de groep. Hij coördineert de bilans, de resultaten en de behandeling en hij stelt verslagen op voor de huisarts. Met algemene vragen kunt u steeds bij hem terecht.

Een diëtist

Bij het woord 'diëtist' denken velen al meteen aan strenge en onverbiddelijke controles op de weegschaal. Dat vooroordeel schetst echter een totaal verkeerd beeld van de zaak: een diëtist streeft er immers in de eerste plaats naar om mensen op de juiste manier te leren omgaan met voeding en om hen vertrouwd te maken met gevarieerde, maar evenwichtige menu's die zijn afgestemd op hun energieverbruik. De diëtist leert u verstandig inkopen te doen, de informatie op de etiketten te ontcijferen en een expert te worden van de lichte keuken.



Een psycholoog

Samen met de psycholoog zoekt de patiënt naar de achterliggende redenen van zijn eetgedrag. De psycholoog probeert inzicht te krijgen in de leefwereld van de patiënt om te begrijpen hoe belangrijk eten is. De psycholoog biedt de nodige morele steun en bouwt mee aan de motivatie van de patiënt.

Een kinesitherapeut

De kinesitherapeut werkt een programma op maat uit om u terug aan het bewegen te krijgen. Daarbij houdt hij uiteraard rekening met uw fysieke mogelijkheden, zodat u alles rustig op uw eigen tempo kunt doen. Soms zal de kinesitherapeut ook relaxatie voorstellen, of aquagym, enz.

VERGOEDINGEN TOEGEKEND DOOR DE ONAFHANKELIJKE ZIEKENFONDSEN

Er zijn verschillende vergoedingen, gespreid over de volledige duur van de multidisciplinaire behandeling.

VOOR DE EVALUATIEBILANS



U ontvangt een forfaitaire vergoeding van **50 euro** als de coördinerende arts van het centrum een attest uitschrijft als bewijs dat er 3 evaluatiebilans voor u zijn opgesteld. Dat gebeurt in principe bij het begin van de behandeling, om te weten waarop het multidisciplinaire team zich moet toespitsen.

VOOR DE BEHANDELING



Na afloop van de behandeling ontvangt u een forfaitaire vergoeding van **175 euro**, op voorwaarde dat de behandeling afgerond wordt binnen 12 maanden na het opstellen van de evaluatiebilans.

Met andere woorden: zodra de bilans zijn opgesteld, hebt u 12 maanden de tijd om de behandeling te doorlopen.

VOOR HET TOEZICHT OP EEN VERMINDERING VAN DE BMI



Als uw BMI vermindert en als u zich na afloop van de behandeling gedurende een jaar laat opvolgen door het centrum, ontvangt u een forfaitaire vergoeding van **45 euro**. De opvolging omvat 4 toezichtsraadplegingen, waarvoor de coördinerende arts van het centrum een attest zal uitschrijven.

VOOR HET BEHOUDEN VAN EEN VERMINDERING VAN DE BMI



Bij obesitas heeft zelfs een gering gewichtsverlies al zichtbaar positieve effecten op de gezondheid. Als u er dus in slaagt om uw BMI te verminderen en de nieuwe BMI gedurende minstens een jaar te behouden, ontvangt u een cadeaucheque ter waarde van **40 euro**.

MAAR OOK...



VOOR HEELKUNDIGE INGREPEN

Wie een heelkundige ingreep (bariatrisch en/of plastisch) heeft moeten laten uitvoeren als gevolg van obesitas, zal zien dat het niet evident is om daarna een stabiel gewicht te behouden. Vooral niet als u er alleen voor staat... Daarom is de forfaitaire vergoeding van **45 euro** ook voor die mensen bestemd. Ze moeten zich dan wel laten opvolgen, ten laatste vanaf 6 maanden na de ingreep.



KOM OP, VOLHOUDEN!

Als de multidisciplinaire behandeling niet het gewenste resultaat oplevert (vermindering van uw BMI), zal de coördinerende arts u wellicht een behandeling met geneesmiddelen voorschrijven. Als dat het geval is, ontvangt u na het eerste jaar van de behandeling een forfaitaire vergoeding van **100 euro**. Het moet dan wel gaan om farmaceutische specialiteiten op basis van sibutramine en orlistat..

Wie heeft recht op die vergoedingen?

De multidisciplinaire aanpak van het Obesitasplatform richt zich tot alle leden van de O.Z. die bijdragen tot de aanvullende verzekering en die voldoen aan de volgende criteria:...

- ouder zijn dan 18 jaar,
- een BMI hebben hoger dan of gelijk aan 25,
- een Globaal Medisch Dossier hebben,
- een beroep doen op een multidisciplinair centrum waarmee de Onafhankelijke Ziekenfondsen een overeenkomst hebben gesloten.

Wat moet u doen?

U hoeft alleen maar aan te kloppen bij uw ziekenfonds om een specifiek aanvraagformulier te krijgen. Laat dat formulier invullen door de coördinerende arts van het multidisciplinaire centrum en bezorg het dan terug aan uw ziekenfonds.

Alle vergoedingen worden slechts één keer per drie jaar toegekend!

DE INDIVIDUELE AANPAK

Op eigen houtje en op eigen tempo

Bij dit programma neemt u de touwtjes zelf in handen, weliswaar met advies van een erkende diëtist.

Het is dus 'lichter' dan een multidisciplinaire behandeling in een gespecialiseerd centrum.

VERGOEDINGEN TOEGEKEND DOOR DE ONAFHANKELIJKE ZIEKENFONDSEN

→ VOOR DE RAADPLEGING BIJ DE DIËTIST!

U ontvangt een vergoeding van **15 euro** als u langsgaat bij een erkende diëtist. Per jaar worden maximaal 2 raadplegingen vergoed.

→ VOOR HET BEHOUD VAN EEN VERMINDERING VAN DE BMI

Als u erin slaagt om uw BMI te verminderen en de nieuwe BMI gedurende minstens een jaar te behouden, wat bevestigd moet worden door:

- een erkend diëtist of
- Weight Watchers

dan ontvangt u een cadeaucheque ter waarde van **25 euro**.

Dit voordeel wordt slechts één keer per drie jaar toegekend.

Wie komt in aanmerking?

De voordelen zijn bestemd voor leden van de Onafhankelijke Ziekenfondsen, ouder dan 18 jaar, die bijdragen tot de aanvullende verzekering en die een BMI hebben **hoger dan of gelijk aan 25 kg/m²**.

Wat moet u doen?

U hoeft alleen maar aan te kloppen bij uw ziekenfonds om een specifiek aanvraagformulier te krijgen. Laat dat formulier invullen door de zorgverlener en bezorg het dan terug aan uw ziekenfonds.

Als u opteert voor de individuele aanpak, dan raden wij u ten stelligste aan om vooraf uw doelstellingen en verwachtingen te bespreken met een arts.

Overstappen van een multidisciplinaire behandeling naar een individueel programma

Als de multidisciplinaire behandeling niet beantwoordt aan uw verwachtingen, kunt u na het opstellen van de evaluatiebilans ook gewoon opteren voor advies van een diëtist. In dat geval krijgt u een vergoeding voor de diëtetische raadplegingen.

NUTTIGE ADRESSEN EN WEBSITES



Obesitas Forum

Gespstraat 68 – 70
1070 Anderlecht
Tel. 02 788 38 91 of 02 788 38 96
obesitas@pr-ide.be
www.obesitasforum.be

Vlaamse Vereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten

Vergote Square 43
1030 Brussel
Tel. 02 380 80 98
diëtisten@skynet.be
www.vvd.be

De portaalsite van de FOD Volksgezondheid
<http://portal.health.fgov.be/Mangepatou/game.html>

www.boldnet.be : Belgische Vereniging
voor Obese Patiënten

www.nubel.com

www.gezondgewicht.be

www.kilowatch.be

www.healthandfood.be



Onafhankelijke Ziekenfondsen

de Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen groepeert:

