

MULTIDISCIPLINAIRE AANPAK OBESITAS

In het streekziekenhuis Midden-Twente te Hengelo is de behandeling van obesitas

vorig jaar rigoreus veranderd. Er is een kliniek voor gewichtsmanagement

geopend en een compleet programma opgesteld. Hoe ziet de nieuwe aanpak eruit?

En wat zijn de resultaten?

“

Al 25 jaar behandel ik mensen met obesitas. Dat was succesvol, tot de cliënten waren uitbehandeld en een enorme terugval kregen”, vertelt internist Frank van Berkum. “Wat meespeelt is dat onze cliënten zelf alles al hebben geprobeerd om af te vallen. Van levenslang diëten tot een maagbandoperatie. Voor deze groep is één hulpverlener alleen niet voldoende. Vandaar dat we zijn overgestapt op een multidisciplinaire aanpak: een combinatie van voeding, psychologie, beweging en medische begeleiding.” Dit is ondergebracht in een zelfstandige unit van het streekziekenhuis Midden-Twente. Bij deze kliniek, met de naam Previtass, werken inmiddels vijf parttime diëtisten waaronder Hanna Zijlstra. Zij is niet alleen diëtist maar ook psychologe. Vanaf het begin heeft zij het inhoudelijke deel van Previtass helpen opzetten. Hanna vertelt: “Globaal leren de deelnemers drie technieken: snel afvallen, langzaam afvallen en op gewicht blijven. Het snelle afvallen is belangrijk voor de motivatie. Als je mensen met ernstig overgewicht direct op een gezonde voeding zet, gaat het afvallen tergend langzaam. Dan zakt de moed hen in de schoenen.”



Dr. F.N.R. van Berkum is internist in het streekziekenhuis

Midden-Twente te Hengelo en tevens werkzaam bij Previtass.

*H. Zijlstra is diëtist-psycholoog bij Previtass. Mw. M. Barendse**

is deelnemer van het Previtass-programma.

LOW FAT OF LOW CARB

Hanna vervolgt: “Om snel wat kilo’s kwijt te raken, kunnen cliënten kiezen uit ‘low fat’ of ‘low carb’. Het low-fatdieet bestaat uit een combinatie van twee maaltijdvervangers en een vetarme warme maaltijd per dag. Wie dol is op vlees, vis en ei kiest voor low carb. Dit dieet à la Atkins houden de meeste mensen verbazingwekkend lang vol. Dat komt doordat ze geen hongergevoel hebben en bovendien lekker kunnen eten. Om obstipatie te voorkomen raad ik de deelnemers aan om niet te zuinig met vet om te springen en regelmatig groente te gebruiken. Ook wordt een gezond vetgebruik geadviseerd.”

Frank vult aan: “Low carb sluit goed aan bij bourgondisch ingestelde mensen en (zaken)mensen die regelmatig dineetjes hebben. Het low-carbdieet is ook geschikt voor mensen met een metabool syndroom omdat die anders op diëten reageren. Waardoor dat komt verwachten we binnenkort te weten te komen. Nog dit jaar gaat een groot wetenschappelijke onderzoek van start naar het effect van hoog-eiwitdiëten op mensen met het metabool syndroom.”

DEELNEMERS STEUNEN ELKAAR

“Met een dieet val je af, maar om het gewichtsverlies te behouden is gedragsverandering nodig”, stelt Hanna. “Daarom is onze begeleiding vooral gericht op het verkrijgen van inzicht in en controle over het eet- en bewegingsgedrag. De meeste mensen kiezen – ook uit kostenoverweging – voor groepsbegeleiding. Met twaalf bijeenkomsten van twee uur in zeven maanden.”

“De bijeenkomsten beginnen met wegen en een vragenronde over hoe het is gegaan. Opvallend is dat de meeste mensen eerst vertellen wat niet goed ging. Door ze hierop te wijzen, gaan mensen geleidelijk anders naar zichzelf kijken. Daarnaast besteed ik veel aandacht aan bewustwording van eetpatronen. Als mensen gaan inzien wanneer en waarom ze te veel eten, krijgen ze hier meer grip op. Natuurlijk gaat dit met vallen en opstaan. Meestal doen ze het goed als ze lekker in hun vel zitten. Zodra moeheid,

frustraties of tegenslagen in het spel komen, wordt eten als troost of uitlaatklep gebruikt. Het is dus heel belangrijk dat mensen leren hoe ze de situatie kunnen terugdraaien zodat ze weer in balans komen. Als mensen vastzitten in een bepaalde emotie, geef ik vaak schrijfoopdrachten. Dat helpt om de emoties te uiten.”

“Elke bijeenkomst behandel ik ook een nieuw thema waarmee de deelnemers aan de slag kunnen. De volgende



Diëtist Hanna Zijlstra en een deelnemer aan Previtass kijken trots naar de resultaten op de weegschaal.

bijeenkomst kijken we hoe dit is gegaan. De thema's lopen uiteen van de schijf van vijf en het effect van lichaamsbeweging tot het herkennen en omgaan met lijngericht eten, omgaan met negatieve gedachten, de rol van het lichaamsbeeld, je echte behoeften en de rol van een te lage eigenwaarde. Maar ook: één keer per week iets lekkers eten zonder schuldgevoel en jezelf anders leren belonen. Niet met eten, maar bijvoorbeeld met een bos bloemen, een kledingstuk of een gezellig bezoek aan een vriendin. Het mooie van groepsbegeleiding vind ik dat deelnemers elkaar steunen. Ze zien dat andere deelnemers met dezelfde problemen worstelen en daardoor voelen ze zich minder eenzaam. Ook scheidt het een band waardoor de deelnemers snel naar elkaar toe groeien. Door de goede sfeer en het veilige gevoel in de groepen zijn mensen heel openhartig tegenover elkaar.”

MOEILIJKE GROEP: VRACHTWAGENCHAUFFEURS

Behalve voor groepsbegeleiding kunnen de deelnemers ook kiezen voor individuele of duobegeleidingen, waarbij mensen met z'n tweeën worden begeleid. Hanna: “Bij individuele en duobegeleiding heb je meer aandacht voor de persoonlijke situatie van de cliënten. Maar zij missen jammer genoeg de uitwisseling met andere deelnemers.” Frank vult aan: “Mensen met leidinggevende functies, zakenmensen en mensen met wisselende werktijden geven vaak de voorkeur aan individuele begeleiding. De moeilijkste groep zijn de vrachtwagenchauffeurs die niet wisselende werktijden en ongezonde eetgewoonten hebben, maar ook nog eens moeilijk in beweging te krijgen zijn. Terwijl beweging een belangrijk onderdeel is van Previtass. Intensief sporten is niet nodig. Het gaat om alledaagse beweegvormen zoals traplopen, wandelen en fietsen.” Een andere belangrijke pijler van Previtass is een positieve benadering. Plezierig belonen is echt veel effectiever dan streng straffen. Die beloning bestaat vooral uit gemeende complimenten van ons en uit de eigen omgeving. De resul-

HET PROGRAMMA

Previtass is onderverdeeld in fasen:

- Start-it** In deze fase volgen de deelnemers een streng dieet. In groepsbegeleiding duurt deze fase vier weken.
- Do-it** Het strenge dieet wordt afgebouwd tot een energiebeperkt dieet. Tijdens deze fase is veel aandacht voor gedragsverandering en extra lichaamsbeweging.
- Keep-it** In de derde fase leren mensen hun gewicht in balans te houden met gezonde voeding. Nog meer dan in de eerste twee fasen ligt de nadruk op lichaamsbeweging.
- Continue-it** Om terugval te voorkomen is – op verzoek van de deelnemers zelf – een vervolggroep samengesteld met acht bijeenkomsten per jaar.



Internist Frank van Berkum: "In het streekziekenhuis Midden-Twente zijn we overgestapt op een multidisciplinaire aanpak: een combinatie van voeding, psychologie, beweging en medische begeleiding. Dit is ondergebracht in een zelfstandige unit van het ziekenhuis."

taten doen de rest: gewichtsverlies, makkelijker bewegen, een fitter gevoel, meer zelfvertrouwen en in geval van comorbiditeit: lagere bloeddruk, lager cholesterolgehalte en vaak ook minder medicatie.

MOOIE RESULTATEN

Het doel van Previtass is mensen zodanig te begeleiden dat ze een gewichtsverlies van minimaal 10 procent bereiken en behouden. Inmiddels zijn circa driehonderd klanten behandeld, waarvan 80 procent vrouwen en 20 procent mannen. De resultaten zijn boven verwachting: 50 procent heeft na drie maanden het doel van 10 procent gewichtsverlies al gehaald, 30 procent zit op schema en 20 procent loopt iets achter op het schema. Bij alle cliënten is het type eetgedrag vooraf en na drie maanden gemeten. Bij aanvang scoorden zowel lijngericht als emotioneel en extern eetgedrag zeer hoog. Na drie maanden waren alle drie de typen sterk verbeterd of zelfs verdwenen. Hanna: "Hieruit kan voorzichtig worden geconcludeerd dat de oorzaak van het hardnekkig overgewicht en het jojo-effect zijn aangepakt. De analyses op langere termijn zijn jammer genoeg nog niet beschikbaar. Eén ding is zeker: de evaluaties aan het einde van de cursussen zijn erg positief. De cliënten leren veel nieuws, ook al hebben ze al diverse behandelingen achter de rug. Vooral de psychologische kanten van eten vinden ze razend interessant. Als ik daarover praat, zijn ze altijd muisstil."

EEN DEELNEMER VERTELT

Monique Barendse* (37 jaar) is een deelnemer van het Previtass-programma. "Na vier weken – op twee shakes en een warme maaltijd per dag – was ik acht kilo kwijt. En dat motiveert gigantisch! Maar ik was ook blij dat ik

weer een boterham mocht eten. De shakes zijn geleidelijk afgebouwd en na tien weken zat ik op drie maaltijden per dag. Bij Previtass heb ik geleerd waarom en wat ik eet. Die bewustwording was het omslagpunt. Weten dat een zak chips gelijk is aan een heleboel boterhammen werkt voor mij erg verhelderend. Tijdens de begeleiding houden ze je een spiegel voor en krijg je allerlei handvaten aangereikt. De rest moet je zelf doen. Het is geen gemakkelijke weg, maar voor mij de enige manier. Door mijn versleten knie en fibromyalgie is bewegen een groot probleem, dus moet ik alle winst uit voeding halen. Intussen ben ik 30 kilo afgevallen en zit ik in een vervolggroep. Dat is een goede stok achter de deur. Ideaal, want op gewicht blijven vind ik echt veel moeilijker dan afvallen."

Katinka Huiskamp

Meer weten?

Zie www.previtas.nl.

Interesse gewekt?

Previtass is op zoek naar deskundige diëtisten met aanvullende psychologiestudie, NLP-training of opleiding tot trainer-coach.

* De naam van de deelnemer aan Previtass is fictief.