

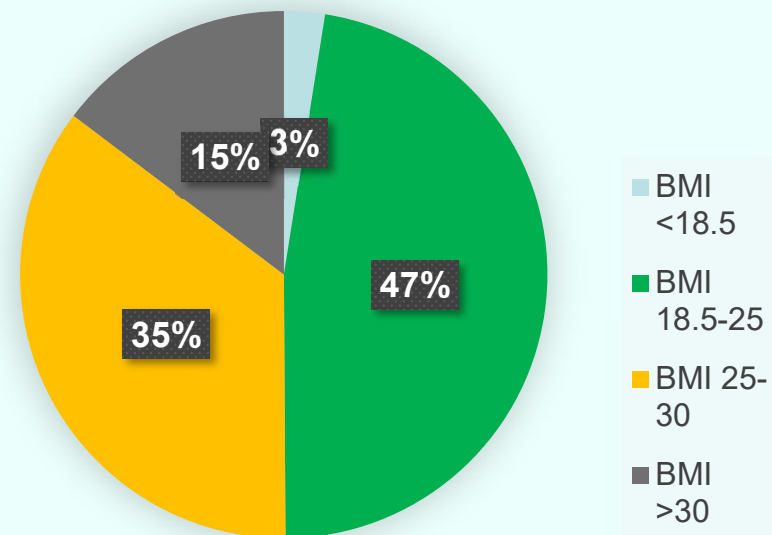


Gecombineerde leefstijlinterventie

Obesitas

- 1 op 2 Nederlanders heeft overgewicht
- 1 op 7 volwassenen is obees
- > 1 miljoen Nederlanders DM 2
- > 1,5 miljoen HVZ

Gewicht in Nederland



Gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico

BMI kg/m ²	Geen verhoogd risico op (sterfte aan) HVZ en DM2	Verhoogd risico op (sterfte aan) HVZ of DM2 door risicofactoren*	Comorbiditeit(en)**
≥ 25 BMI < 30	Licht verhoogd	Matig verhoogd	Matig verhoogd
≥ 30 BMI < 35	Matig verhoogd	Matig verhoogd	Sterk verhoogd
≥ 35 BMI < 40	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd	Extreem verhoogd
BMI ≥ 40	Extreem verhoogd	Extreem verhoogd	Extreem verhoogd

Tabel 2: Niveaus van gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico bij volwassenen

* Aanwezigheid 10-jaarsrisico van overlijden aan risicofactoren voor HVZ > 5% of aanwezigheid gestoord nuchtere glucose

** Aanwezigheid van DM2, HVZ, slaapapneu en/of artrose.

Piramide GGR met bijbehorende niveaus van preventie en behandeling

Niveau preventie

Gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico

Behandeling

Zorggerelateerde preventie

Extreem verhoogd risico

GLI+²

Zorggerelateerde preventie

Sterk verhoogd risico

GLI¹

Zorggerelateerde preventie

Matig verhoogd risico

GLI¹

Geïndiceerde preventie

Licht verhoogd risico

Individuele adviezen
gezonde leefstijl

Selectieve preventie
Universele preventie

Geen overgewicht

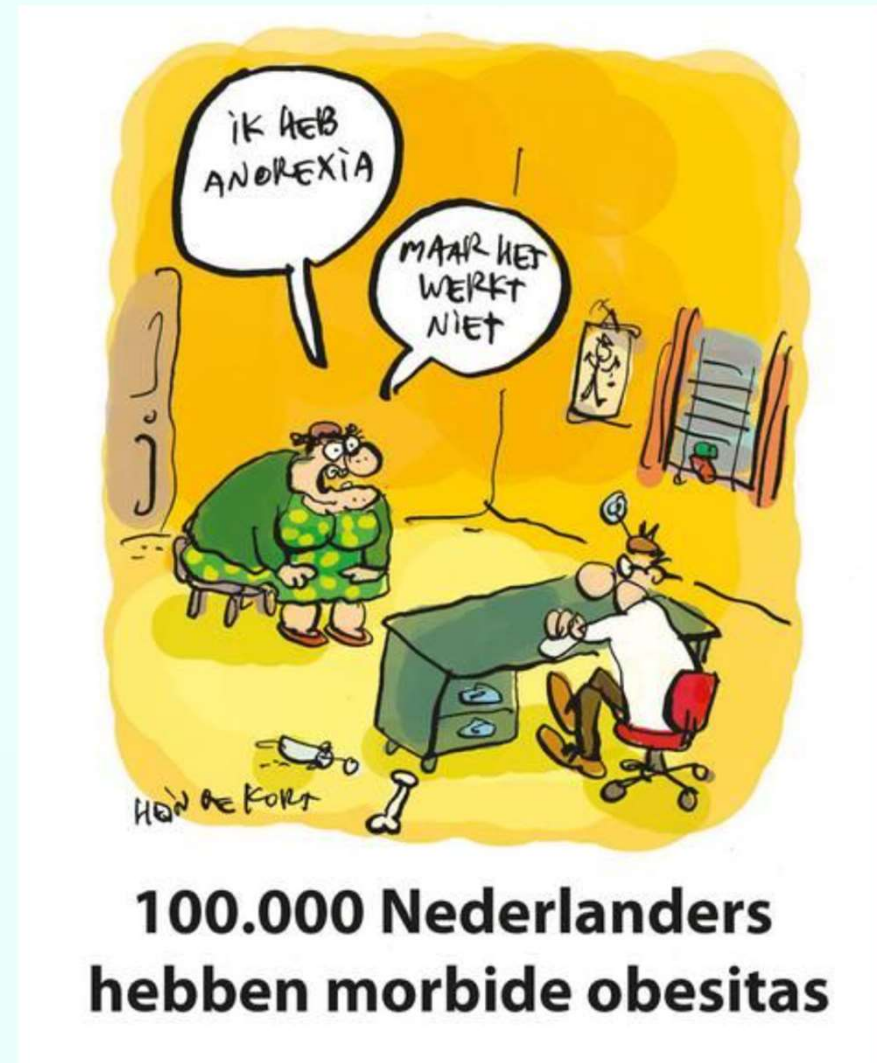
Algemene adviezen
gezonde leefstijl

Obesitas

- Maatschappelijk probleem, beperkte invloed gezondheidszorg
- Obesitas is een ziekte
- Obesitas is chronisch
- levensverwachting ↓ ziekte↑
- Voorkeursbehandeling: gecombineerde leefstijlinterventie: aanpassing van de voeding, lichamelijke activiteit en psychologische ondersteuning.
- Doel: gewichtsvermindering van 5 tot 10% geeft al een aanzienlijke gezondheidswinst.

Gewichtsvermindering 5-10%

- Hypertensie ↓
- Risico DM 2 ↓
- LDL-cholesterol ↓
- Mortaliteit ↓
- Slaapapnoe ↓



Gecombineerde leefstijlinterventie

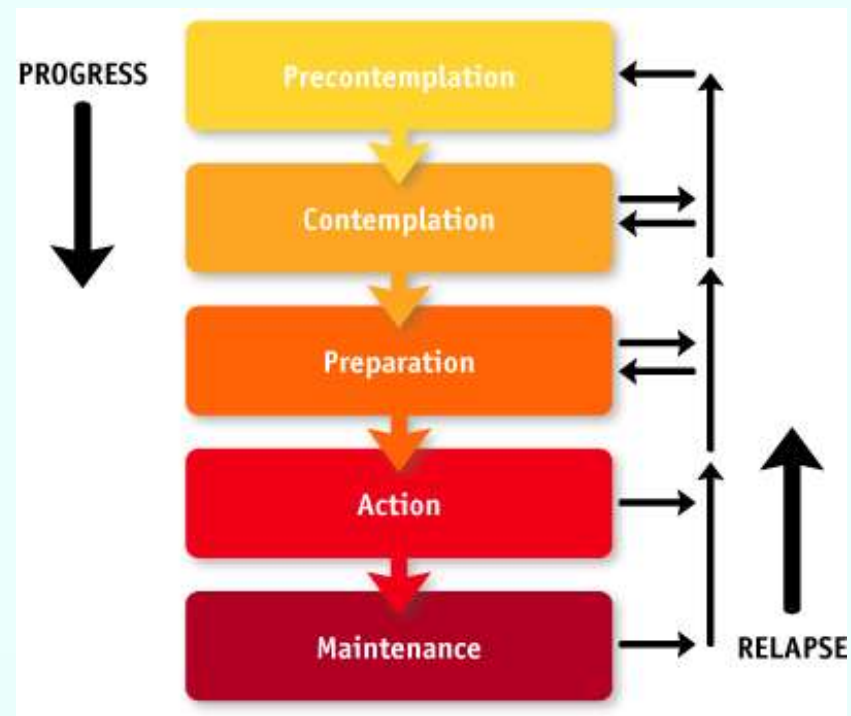
- Leefstijlcoach
 - Voeding
 - Bewegen
 - Slaappatroon
 - Stressmanagement
- 1 jaar behandelfase, 1 jaar onderhoudsfase
- Vrijgesteld eigen risico



Overzicht met erkende gecombineerde leefstijlinterventies voor volwassenen

Naam	Eigenaar	Doel	Leeftijd	Specifieke doelgroep
SLIMMER	GGD Noord- en Oost-Gelderland	Het hoofddoel van SLIMMER is het duurzaam verbeteren van de leefstijl (voedings- en beweegpatroon) van deelnemers, om zo obesitas te verminderen. Dit draagt bij aan het verminderen van het risico op type 2 diabetes (voorkomen of uitstellen) en aan so...	18-75	Chronisch zieken; Lage ses; Patienten / cliënten; Volwassenen
BeweegKuur GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie)	Huis voor Beweging	Het realiseren van gezondheidswinst door meer bewegen, gezonde voeding en het laten beklijven van de gezonde leefstijl door gedragsverandering.	18-99	Chronisch zieken; Volwassenen; Zorgverleners
Cool (Coaching op Leefstijl)	Expertisecentrum Leefstijlinterventies	Het Cool-programma is een GLI uitgevoerd door één professional: de leefstijlcoach, die gericht is op het stapsgewijs verbeteren van het leefpatroon om zo een duurzame verandering van de leefstijl te realiseren met als uiteindelijke doel...	19-99	Chronisch zieken; Volwassenen
Samen Sportief in Beweging	Gezonde Leefstijl Company	Het doel is dat deelnemers na afloop een gezonder gewicht hebben en dat kunnen behouden, door een structurele aanpassing van hun beweeg- en eetpatroon. Dit wordt bereikt door een vergroting van hun bewustzijn ten aanzien van hun beweeg- en eetpatroo...	18-80	Chronisch zieken; Lage ses; Sport- en beweegprofessionals; Zorgverleners

Voor wie



Voor wie

- Personen met obesitas ($\text{BMI} \geq 30 \text{ kg/m}^2$)
- Personen met overgewicht ($\text{BMI} \geq 25 \text{ kg/m}^2$) in combinatie met een risicofactor en/of co-morbiditeit
 - Risicofactor: ernstig vergrote buikomvang ($\geq 102 \text{ cm}$ bij mannen en $\geq 88 \text{ cm}$ bij vrouwen) of andere risicofactoren voor Hart en Vaatziekten (HVZ)
 - Co-morbiditeit: DM2, cardiovasculaire aandoeningen, slaapapneu of artrose.
- Vanaf 16 jaar

Hoe

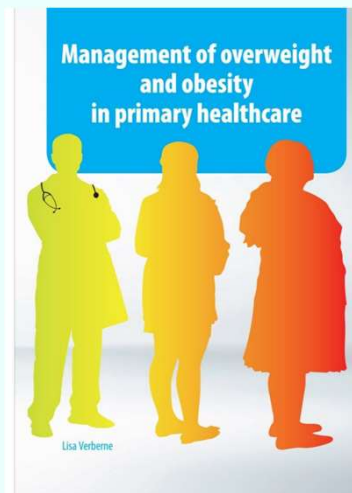
- Via zorggroep
- Zorgdomein
- Papieren verwijzing
- <https://www.loketgezondleven.nl/zorgstelsel/gecombineerde-leefstijlinterventie/aanbod-GLI-in-Nederland>

Kosten

- 3,5 miljoen Nederlands 18-75 komt in aanmerking voor GLI
- Onderzoek RIVM: 1 procent wordt doorverwezen
- Kosten:
 - 5 miljoen eerste jaar
 - 15 miljoen vijfde jaar na uitvoering

Effectiviteit

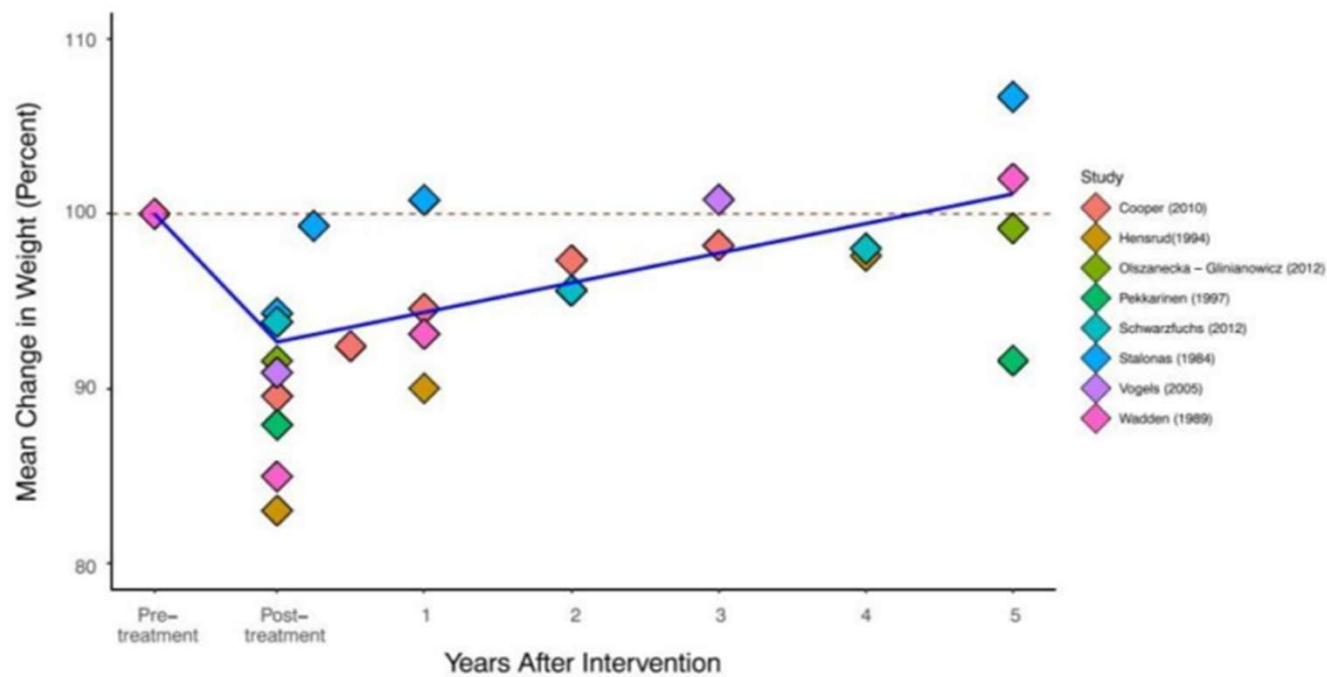
- Wetenschappelijk bewijs Leefstijlgeneeskunde
- Management van overgewicht en obesitas in de eerstelijns zorg
- Chivo: weinig effectiviteit



Proefschrift 'Management van overgewicht en obesitas in de eerstelijns zorg', 2019



Effectiviteit



Effectiviteit

- Interventie ken nog geen lange follow-up, alleen effectief bij volhouden
- Factoren onafhankelijk bewegen en voeding (vitaliteit, perceptie autonomie):
 - Opleidingsniveau
 - Inkomen
 - Werkomgeving
 - Erkenning
 - wijk
- Bevolking lage SES is hierbij achtergesteld
- Alle verantwoordelijkheid bij individu
- Breder insteken dan alleen gezondheidszorg

Samenvattend

- Obesitas is een chronische ziekte
- Mortaliteit en morbiditeit↑ , kwaliteit van leven↓
- Preventie en behandeling belangrijk
- Haalbare doelen stellen (5-10% gewichtsvermindering)
- Effect behandeling beperkt
- Gecombineerde leefstijlinterventie meest effectief