

## Patiëntenfiche

Beste patiënt,  
Obesitas is meer dan een gewichtsprobleem; het is een gezondheidsrisico. Het verhoogt de kans op hartziekten, diabetes, slaapapneu en andere aandoeningen. Maar goed nieuws: je kunt het aanpakken!

Begin vandaag met kleine stappen om je gezondheid te verbeteren. Deze patiëntenfiche helpt je begrijpen wat obesitas is, hoe je je BMI kunt berekenen en welke stappen je kunt nemen om je obesitas om te keren.

# MIJN BMI IS HOGER DAN 30: WAT NU?

## 1. Wat is BMI?

BMI (Body Mass Index) is een eenvoudige methode die je gewicht (in kilogrammen) deelt door je lengte (in meters) in het kwadraat. Het geeft een idee van het risico op bepaalde gezondheidsproblemen.

**BMI = Gewicht (kg) ÷ Lengte (m)<sup>2</sup>**

**BMI-waarden:**

- Overgewicht: 25 – 29,9 kg/m<sup>2</sup>
- Obesitas: ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>

BMI houdt geen rekening met andere factoren zoals spiermassa of vetverdeling. Het zegt dus niet alles over je gezondheidsrisico's.

## 2. Wat zijn mogelijke oorzaken van obesitas?

- Verkeerd eetpatroon
- Inactieve levensstijl
- Erfelijke factoren
- Hormoonhuishouding
- Medicatie
- Stress
- ...

## 3. Wat zijn mogelijke gevolgen van obesitas?

- Slaapapneu
- Diabetes type 2 (suikerziekte)
- Hart- en vaatziekten
- Hoge cholesterol
- Gewrichtsproblemen
- Depressie

- Kanker
- Verminderde vruchtbaarheid
- ...

## 4. Welke stappen kan ik ondernemen? EERSTE LIJN

Eerstelijnszorg is de eerste stap in het aanpakken van obesitas. Diëtisten, psychologen, kinesisten en huisartsen bieden persoonlijke begeleiding en helpen bij het opstellen van een plan op maat. Door te focussen op gezonde voeding, beweging en gedragsverandering ondersteunen zij je in het bereiken van een gezonder gewicht en een betere kwaliteit van leven.

*Vraag uw huisarts voor een correcte doorverwijzing.*

## TWEEDE LIJN

Tweedelijnszorg voor obesitas verwijst naar gespecialiseerde zorg die vaak wordt ingezet wanneer eerstelijnszorg niet voldoende effect heeft gehad, of wanneer er sprake is van ernstigere obesitas en gezondheidsproblemen. Het obesitascentrum ZOL bestaat uit een diëtist, psycholoog, kinesist, obesitascoördinator, endocrinoloog en chirurg.

## Stap 1

De eerste stap is een intakegesprek bij de obesitascoördinator waar u meer

informatie krijgt over de behandelingsmogelijkheden en welk behandeltraject voor u het meest doeltreffend is.

**Maak een afspraak voor een eerste intakegesprek in het obesitascentrum ZOL via uw patiëntendossier op <https://mijnzol.be>.**

## Stap 2

Na het intakegesprek kan de multidisciplinaire screening gepland worden bij het volledige team, zowel voor een niet-heelkundige (conservatieve) als heelkundige aanpak.

## Stap 3

Na de screening bespreekt het team welke behandeling het beste bij u past.

## Stap 4

De conservatieve of heelkundige behandeling kan worden gepland.

*Raadpleeg via onderstaande QR-code onze website voor meer informatie.*

