

Brief Advice: uitgebreide doorverwijzing naar een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) voor overgewicht en obesitas

Incl. motiverende gespreksvoering

Stap 1A: Vragen

"Ik zie dat je overgewicht hebt. Vind je het oké om daar samen over te praten?"
Indien akkoord, zie Stap 2.

Stap 2A: Vertellen

"Een gezonder gewicht kan je op meerdere manieren heel veel voordelen geven. Met vijf kg gewichtsverlies heb je al meer energie en voel je je fitter en gezonder."

Stap 2B: Motiverende gespreksvoering*

"Zou je aan je gewicht willen werken?"

Bij interesse:

Opties openingsvraag:

1. "Wat zou een inspirerend doel voor je kunnen zijn?"
2. "Waar wil je naartoe werken?"

Opties vervolgvraag:

1. "Hoe zul je je voelen als je dit doel bereikt?"
2. "Stel, we zijn 1 jr. verder en je hebt je doel bereikt. Hoe ziet je leven er dan uit?"

Bij twijfel:

Opties openingsvraag:

1. "Wat denk je dat er zou kunnen gebeuren als je aan je gewicht gaat werken?"
2. "Wat denk je dat de voordelen en nadelen zijn van aan je gewicht werken?"

Vervolgvraag:

1. "Wat zou je anders doen als je je aan je gewicht hebt gewerkt?"
2. Kort herhalen genoemde voor- en nadelen + "Hoe weegt dat tegen elkaar op?"

* **Motiverende gespreksvoering** heeft als doel 'verandertaal' bij een patiënt op te wekken. De zorgverlener voert het gesprek zodanig dat de patiënt zelf tot het besef komt dat er een probleem bestaat. Op basis van dat besef spreekt de patiënt vervolgens zelf uit wat hem of haar zou kunnen motiveren om te veranderen, of dat er vertrouwen is in eigen kunnen en toewijding aan de gewenste verandering. Deze vandertaal helpt de kans op uiteindelijke leefstijlverandering te vergroten. **Zie p.3 voor een voorbeelddialoog.**

Stap 3: Vervolgen/verwijzen

"Het krijgen van goede begeleiding is de beste manier om aan je gewicht te werken. Wil je hiervoor een doorverwijzing?"

Bij interesse: "Ik verwijs je door naar een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)* in de buurt**. Dit is een op maat gemaakt programma voor mensen met overgewicht. Het wordt vergoed door je verzekering. Er wordt binnenkort contact met je opgenomen om een afspraak te plannen. In deze flyer vind je meer informatie."

Bij twijfel: "In deze flyer vind je informatie over gecombineerde leefstijlinterventies (GLI). Dit is een op maat gemaakt programma voor mensen met overgewicht. Het wordt vergoed door je verzekering. Je kunt de flyer thuis in alle rust bekijken. Ik maak graag een vervolgspraak om met je te bespreken hoe ik je verder kan helpen. Je kunt hiervoor ook bij de praktijkondersteuner terecht. Heb je daar interesse in?"

Bij gebrek aan interesse: "Mocht je toch wat informatie willen hebben; dit is een flyer over gecombineerde leefstijlinterventies (GLI). Het wordt vergoed door je zorgverzekering. De flyer kun je thuis een keertje bekijken. Dan weet je dat er opties zijn."

Adviezen voor zorgverleners over hoe een gesprek over iemands gewicht kan worden aangegaan, zie:

<https://www.partnerschapovergewicht.nl/wp-content/uploads/2022/04/Praten-over-gewicht-advies-voor-zorgprofessionals.pdf>

*** Voor een overzicht van alle soorten GLI programma's, zie:**

<https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/overgewicht/gecombineerde-leefstijlinterventie>

**** Voor een overzicht van alle GLI aanbieders per gemeente, zie:**

<https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/overgewicht/gecombineerde-leefstijlinterventie/erkende-gli-basisverzekering/tabel-gli-aanbieders> en
<https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/overgewicht/gecombineerde-leefstijlinterventie/kaartje-aanbod-GLI>

Voorbeelddialoog motiverende gespreksvoering

- Zorgverlener:** "Wat zou een inspirerend doel voor je kunnen zijn?"
- Patiënt:** "Ehm, onder de 100 kilogram wegen. En dan, als het kan, nog wat extra afvallen."
- Zorgverlener:** "Hoe zul je je voelen als je dit doel bereikt?"
- Patiënt:** "Dan kan ik leuke kleren kopen. En voel ik me prettiger mentaal."
- Zorgverlener:** "Dat klinkt goed, dus leuke kleren en je voelt je voelt je psychisch dan beter. Stel dat je morgen wakker wordt en merkt dat je, zomaar ineens, je doel hebt bereikt. Hoe zou dat voelen?"
- Patiënt:** "Nou dan zou ik me heel fijn voelen. Ik zou iets leuks aantrekken en dan naar mijn werk gaan. Ik zou blij zijn."
- Zorgverlener:** "Hoe voelt dat precies, dat je blij bent?"
- Patiënt:** "Gewoon, dat ik zin heb om naar mijn werk te gaan en collega's te zien."
- Zorgverlener:** "Hoe is dat nu?"
- Patiënt:** "Nu is dat niet altijd leuk. Ik moet per se nette en aansluitende kleren aan en dat voelt verschrikkelijk. Het zit strak en ik voel me er heel onprettig in. Als ik afval is dat geen probleem meer."
- Zorgverlener:** "Ik snap dat dat vervelend is, als je daar de hele dag in moet lopen."
- Patiënt:** "Ja. Ik voel me ongelukkig als ik het aan heb."
- Zorgverlener:** "Dus als ik je goed begrijp dan is je doel om beter te passen in je werkkleding, zodat je je beter voelt als je aan het werk bent?"
- Patiënt:** "Ja dat is het."
- Zorgverlener:** "Hoe vind je je werk op dit moment?"
- Patiënt:** "Prima. Of eigenlijk... niet zo. Ik moet mensen vaak te woord staan, en ook geregeld een presentatie geven. Ik word er onzeker van."
- Zorgverlener:** "Je voelt je niet op je gemak."
- Patiënt:** "Ja."
- Zorgverlener:** <Confronteert voorzichtig> "Hoe kan gewichtsverlies daarbij helpen?"
- Patiënt:** "Nou in elk geval dat ik dus beter in kleding pas. En ik denk dat ik wat meer zelfvertrouwen krijg."
- Zorgverlener:** "Als ik het goed begrijp, zou gewichtsverlies vooral een middel zijn om uiteindelijk zelfverzekerder te worden?"
- Patiënt:** "Eh ja, eigenlijk wel."
- Zorgverlener:** "Het doel is dus eigenlijk niet om beter in je kleding te passen, maar vooral om je meer zelfverzekerder te voelen?"
- Patiënt:** "Nou, ik wil het allebei wel eigenlijk. Maar eerst beginnen met afvallen."