

# Als eten spannend wordt Zorg op maat bij eetissues

ELZ Zuiderkempen

Ism Kenniscentrum Eetexpert

Dr Kwanten, An De Busser, Lotte Theuwis, Kim De Wachter en An Vandeputte

**DEEL I:**  
**Nieuwe inzichten over gewicht, en  
gezonde leefstijl ?**



## Wie zijn we?

- Vlaams expertisecentrum eet-en gewichtsproblemen
  - Partnerorganisatie van de Vlaamse overheid
- Expert in eet- en gewichtsproblemen
    - Alle leeftijden
    - Ontwikkeland eetgedrag
    - Alle problemen

# Wat doen we?



- Ondersteuning van professionals
  - Hulpverleners
  - Beleid
  - Pers
- Advies aan betrokkenen
- Preventie & zorg
- Koppeling tussen
  - Wetenschap
  - Praktijk
  - Beleid

# Stel...

Aurelie viel flauw in turnles. Haar ouders zijn erg ongerust.  
Heeft ze anorexia ?  
Ze had voor het eerst s'middags niets gegeten om te kijken  
of ze zo wat kilo's zou verliezen.



# Vragen rond eten en gewicht

“Ik wil vermageren”

Groeivragen

Eet- en gewichtsproblemen

Eet- en gewichtsstoornissen



# 1ste kapstok : invoegen bij het gezonde stuk in de jongere/ groeithema's



# Groeithema's jongeren

- Algemeen:
  - Omgaan met emoties
  - Losmaken van ouders, meer connectie met leeftijdsgenoten
  - Identiteitsontwikkeling
  - (Leren) omgaan met fysische groei/ veranderend lichaam/ hormonale veranderingen
  - Leren om jezelf en lichaam te accepteren
  - Zelfzorg & Ontwikkelen gezonde leefstijl....



*Kindertijd*

*Adolescentie*



Waardering lichaamsfuncties  
en diversiteit

**Lichaamsbeeld**

Omgaan met druk  
slankheidsideaal

Vertrouwen in zelf en anderen,  
sociale steun

**Affect(regulatie)**

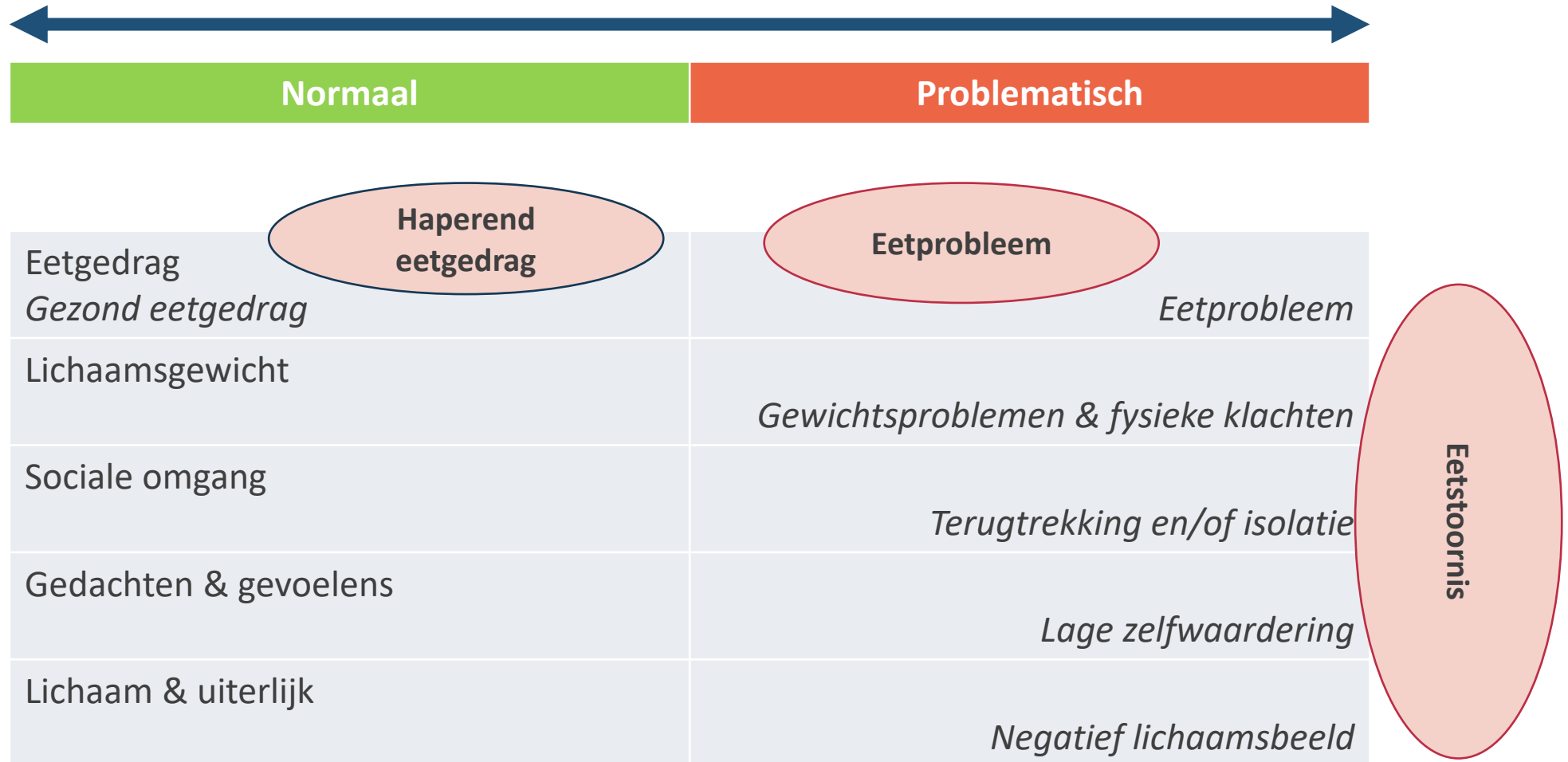
Zelfdeterminatie,  
emotieregulatie

Regulatie honger, neofobie,  
verleidingen

**Regulatie eetgedrag en  
gewicht**

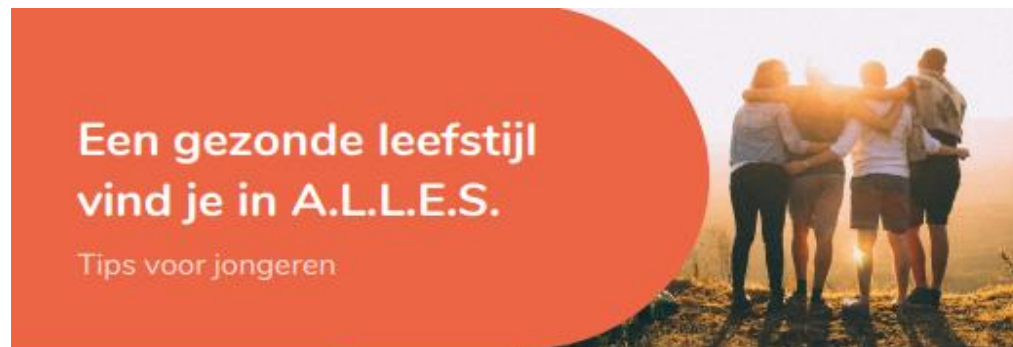
Luisteren naar noden lichaam,  
gezonde leefstijl

# ≠ Haperend eetgedrag/ eetprobleem/ eetstoornis



## 2<sup>de</sup> kapstok : focus ?

- Focus op brede gezonde leefstijl



Een gezonde leefstijl  
vind je in A.L.L.E.S.

Tips voor jongeren

### Je goed in je vel voelen, hoe krijg je dat voor elkaar?

Met een fris hoofd en vol energie beginnen aan je dag, het kan écht. Het kost zelfs minder moeite dan je denkt. Kleine veranderingen in je dagelijkse gewoontes maken het verschil.

Een gezonde leefstijl vind je in A.L.L.E.S.



### Afwisselend eten

Op vaste tijdstippen eten, samen met anderen, met de [voedingsdriehoek](#) als inspiratie



### Leuk bewegen

Regelmatig even rechtstaan en activiteiten doen die je leuk vindt, met de [bewegingsdriehoek](#) als inspiratie



### Lief zijn voor jezelf

Focus op jouw kwaliteiten. Laat jezelf groeien



### Emoties hanteren

Happy, down, boos, verliefd, angstig, ... Emoties zijn er om ons iets te vertellen, ga er actief mee aan de slag



### Slapen

Herinneringen verwerken en je lichaam versterken. Gun jezelf genoeg slaap

# Gezonde leefstijl = A.L.L.E.S



### Eetcompetentie

Een goede herkenning van verzatood eetgedrag vraagt om duidelijke omschrijving van evenwichtig eetgedrag.

Evenwichtig eetgedrag staat daarbij voor meer dan alleen de voeding die men eet.

Evenwichtig eetgedrag staat voor het leren omgaan met voeding en eten, en kunnen we samenweten in vier vaardigheden. Deze vaardigheden worden samengevat onder het begrip **eetcompetentie** (Sattler, 2007).

Binnen Eetexpert noemen we hen de vier O's van **evenwichtig eetgedrag**.

- Gezellig**: Een is gezellig en natuurlijk, voeding mag lekker zijn en genieten van eten en van de gezamenlijke momenten mag.
- Gevarieerd**: Nieuw voedsel schrikt niet af, men durft proberen, nieuwe dingen verkennen en leert iets lekker te vinden.
- Genoeg**: Luisteren naar ons lichaam als we eten, hebben we genoeg of nog honger?
- Geregeld**: Plannen van maaltijden, tussendoortjes en wat er gegeten wordt.

Eetexpert, kenniscentrum voor eet- en gewichtproblemen [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)

### Leuk bewegen

Als bouwsteen voor een gezonde leefstijl

**Leuk bewegen = gepast bewegen + stilzitten onderbreken + plezier beleven**

**1. Bewegen**  
**Hoewel en hoe intens?** Beweeg om het halfuur even licht intensief én groot stap per stap naar meer bewegen: elke week minstens 150 min. matig intensief OF minstens 75 min. hoog intensief.

**Welke bewegingsactiviteiten?**  
 Sommige vormen van beweging versterken je conditie (aan de activiteiten), waar andere bewegingsvormen je spieren en botten versterken (kracht- en stretchoefeningen).

**2. Lang stilzitten onderbreken**  
 Je lichaam is niet gemaakt om lang stil te zitten. Dit zet druk op gewrichten, met spier- en gewrichtslacunen als gevolg, en verhoogt stress, cardiovasculaire en fysieke fitheid met risico op hart- en vaatziekten. Sta daarom elk half uur even recht: een glaasje water halen, de vaatwasser vullen, de post ophalen... Meer inspiratie om het stilzitten te doorbreken vind je achteraan deze fiche én bij [Gezond Leven](#).

**3. Plezier beleven**  
 Bij een gezonde leefstijl is bewegen ook afgestemd op wat je lichaam goed doet: Niet te weinig maar ook niet teveel. Respecteer de signaalgroepen van je lichaam. Alleen is niet nodig om je conditie te verbeteren.

**Zorg voor je lichaam tijdens het bewegen:**  
 Leer je lichaam kennen. Zoek naar een juiste dosering van je inspanning en geef tijd voor herstel rusten. Maak tijd voor opwarming en cooling-down. Drink voldoende (water). Kies een sport die bij je lichaam past en onderbouw zo nodig met stevige schoenen en aangepaste kleding.

**Rust of verlaag de intensiteit als:**  
 Je raakt buiten adem, flits, je zwet overmatig, ervaart duizeligheid of slakken in de zij. Je ervaart hinder of pijn in een spier-, gewricht of lidmaat.

Tips

- Beweeg om het halfuur even licht intensief én groot stap per stap naar meer bewegen: elke week minstens 150 min. matig intensief OF minstens 75 min. hoog intensief.
- Begin aan een lage intensiteit. Bouw eerst de frequentie (hoeveelheid) op en verhoog pas daarna geleidelijk de intensiteit.
- Activiteiten van matige intensiteit zijn gemakkelijker vol te houden dan hoog intense activiteiten. Blijf zijn evenwaardig. Kies dus eerst wat best bij je past.
- Doe 2 tot 3 keer per week kracht- of stretchoefeningen, bovenop de aanbevolen 150 min aerobische beweging. Vanaf 65 jaar combineer je dit met 3x per week evenwichtig, opdradente of lenigheidsoefeningen.
- Slapen behooft niet tot zandtaart gedrag. Voldoende slaap is niet belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Slaap is daarom een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl.
- Je kan voldoende intensief bewegen, maar toch te lang aan een stuk stilzitten. Hou dus beide in gedachten.
- Je nachtruit is de herstelperiode bij uitbuit. Het duurt langer om te herstellen van een inspanning als je te weinig slaapt.

Hoe kijkt je naar je lichaam?

Je lichaamsbeeld bevat zowel positieve als negatieve evaluaties over je eigen lichaam. Deze evaluaties sturen je persoonlijke attitude, emoties, opvattingen en gedrag.

- Hoe **waar** je je lichaam?
- Wat **gevoel** je over je lichaam?
- Hoe **veel** je je bij je lichaam?
- Hoe **deek** je over je lichaam?
- Hoe **gedraag** je je naar je lichaam toe?

**Positief lichaamsbeeld**

Een positief lichaamsbeeld gaat niet alleen over het afwezig zijn van een negatief lichaamsbeeld. Maar het gaat over deze componenten:

- Literlijk**: Je kan je uiterlijk en eigen imperfecties aanvaarden. Je kan je lichaam beschermen tegen sociale vergelijking. Je kan focussen op wat je doet, inder op hoe je eruit ziet.
- Gezondheid**: Je draagt zorg voor je lichaam via een gezonde leefstijl. Je gezondheid staat voorop. Indien nodig ga je naar een arts en volg je medisch advies.
- Bewustzijn**: Je kan de noden van je lichaam aanvoelen en gericht herstellen, zoals bij honger en verzadiging, rust na inspanning...
- Functie**: Je respecteert en waardeert wat je lichaam dagelijks voor je doet, bv. waar het je beweegt, en je met anderen in contact brengt.
- Plezier**: Je verkiest wat je met je lichaam en zinfulgen kan doen, en wat jou deugd doet. Je kan genieten stellen naar anderen toe.
- Diversiteit**: Je bent je ervan bewust dat elk lichaam uniek is (iuhetijk, gewicht, bepakking...) en waardeert dit.

Je hoort je niet altijd 'happy' te voelen. Emoties vertellen je over wat belangrijk is voor jou. Hoe je omgaat met emoties kan je zelf. Sta je met de draaien? Of trek je je terug, ander een zachte thee? Proef je meer met iemand die je vertrouwt? Zoek je afleiding in iets creatiefs? Zorg dat je verschillende manieren vindt om met moeilijke momenten om te gaan. Tips, oefeningen en inspiratie vind je hier.

**Begrijpen wat je voelt**

Sta af en toe stil bij wat je voelt. Zo leer je herkennen welke emoties je hebt en wat samenhangt met die gevoel.

Je weet wat je boos maakt, hoe het voor jou voelt als je verontvuldig bent en waarvan je blij wordt.

Deze vragen kunnen je helpen:

- Gevoelens** - Wat gebeurt er?
- Gedachten** - Wat is je interpretatie?
- Gevoel** - Wat voel je intiemelijk, welke drang voel je?
- Gevoel** - Wat doe je, wat zeg je?
- Gevoel** - Wat is het gevolg op korte en lange termijn?

**Gebruik maken van je emoties**

Een emotie is een reactie van je lichaam op iets dat gebeurt. Je lichaam geeft een signaal. En dat trek je aandacht. Want er gebeurt iets dat belangrijk zou kunnen zijn.

Je kan niet kiezen welke emotie je voelt als er iets gebeurt. Je kan wel leren om met heftige emoties om te gaan (= je emoties reguleren).

- Zeg STOP** tegen jezelf.
- Observeer** je emotie. Wat voel je in je lichaam? Wat ervaar je met je antennes?
- Beschrijf** je emotie. Geef woorden aan wat je voelt, wat er gebeurt.
- Ervaar** je emotie. Laaf de golf komen, doe de emotie niet weg, laat het er gewoon zijn. Geef geen oordeel, zeg niet wat je er gaat of direct aan-voel, maar alleen wat er objectief gebeurt.
- Accepteer** je emotie. Biedend dat je niet je emotie bent. Je hoeft niet alles te doen wat je emotie zegt. Kies wat je er mee wil doen, hoe je doet voor ogen.
- Concentreer** je op één ding tegelijk. Als je eet, eet dan. Als je werkt, werk dan. Als je je zorgen maakt, maak je dan zorgen.
- Ga aan de slag**. Doe wat je denkt dat effectief is. Oefen de vaardigheden die je wilt leren met plezier tot je vanzelf gaat. Vraag om hulp wanneer je niet verder kan of blijft proberen.

Eetexpert, kenniscentrum voor eet- en gewichtproblemen [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)

### Wat is evenwichtig eetgedrag?

Informatie voor hulpverleners

### Lief zijn voor je lichaam

Als bouwsteen voor een gezonde leefstijl

### Omgaan met emoties

### Slaap

Als fundament voor een gezonde leefstijl

**Wat is slaap?**

Slaap is een rust- en hersteltoestand waarin het lichaam zich klaarmaakt voor een nieuwe dag en tijd krijgt om afstoffen op te ruimen.

Daarom worden sensorimotorische activiteit, alertheid en interacties met de omgeving grotendeels uitgeschakeld.

Er zijn verschillende slaapfasen die elk hun eigen functie hebben tijdens de diepe slaap is het parasympathisch autonome actief, verantwoordelijk voor rust en vertering. De fase waarin we dromen, versterkt de emotionele en mentale gezondheid.

**10 tips voor voldoende slaap**

- Ontspan voordat je gaat slapen. Maak bv. lezen of muziek luisteren een onderdeel van je avondritueel. Plan sportieve uren vóórdat je gaat slapen (of vroeger op de dag).
- Voor een diepe slaap vermijd je best cafeïne en nicotine vanaf de late namiddag. Ook alcohol of zware maaltijden voor je naar bed gaat zorgen voor minder diepe slaap.
- Plan je avonds in het begin van de namiddag (niet na 16u).
- Volg een regelmatig slaapritme. Sta op en ga slapen op ongeveer dezelfde tijdstippen. Eten op. Zet een alarm voor je bedtijd, om tijdig te gaan slapen.
- Een donkere en koele slaapkamer is ideaal om een goede slaap te bevorderen. Ook een warm bad of hete douche nemen vóórdat je gaat slapen kan je helpen sneller in slaap vallen. Wat je slaapkamertemperatuur daalt als je uit je bed/duchtoestap komt.
- Hou je slaapkamer vrij van elektronica en entertainment. Zo leert je brein de klok leggen tussen je bed en heel je ding te slapen zonder afleidingen.
- Heb je moeite met inslapen? Dan tijd je misschien niet naar de klok. Oran je klok of het zichts zodat je je geen zorgen maakt om de tijd terwijl je probeert in slaap te vallen.
- Sta op als je niet kan slapen (bv. als je na 20 min. nog niet in slaap bent gevallen) en doe een ontspannende activiteit totdat je slaaperig voelt.
- Zorg dat je overtuig voldoende zonlicht opneemt. Indien mogelijk kan je opstaan wanneer de zon opkomt, of helder licht aanzetten 's ochtrends.
- Overleg met je arts als je ondanks een goed slaapritme en bovenstaande tips toch niet in slaap geraakt of slecht slaapt.

Kenniscentrum voor eet- en gewichtproblemen [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)

A

L

L

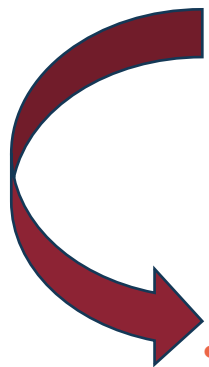
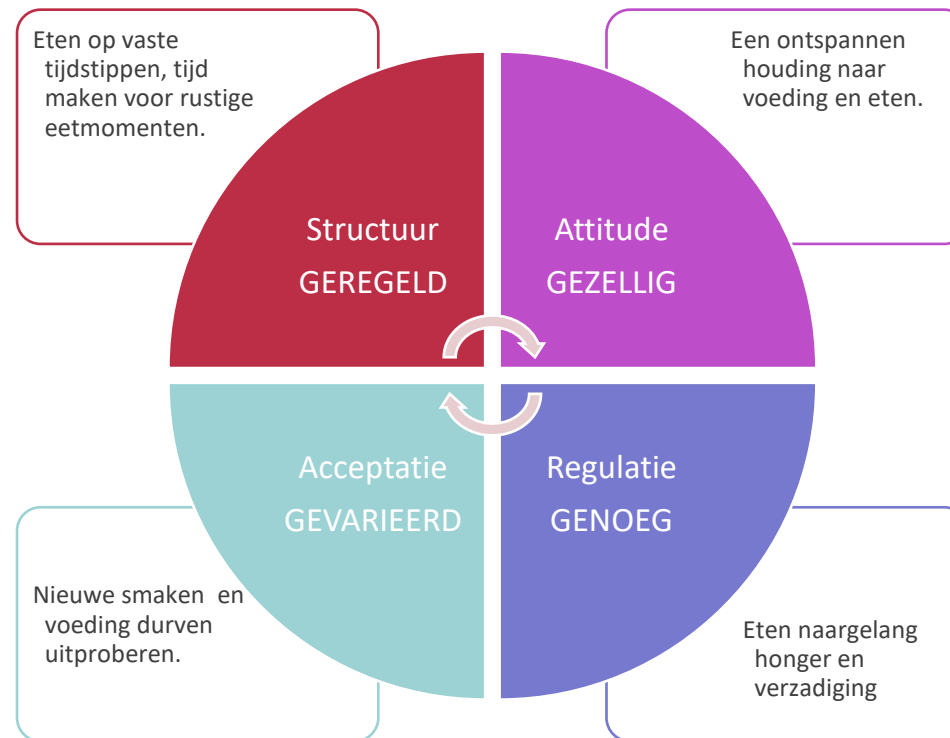
E

S

# Kapstok 3: Nieuwe inzichten rond eetgedrag




Evenwichtig eetgedrag is **meer dan** stilstaan bij **wat en hoeveel men eet.**

**= verwerven van vaardigheden om te eten** (Satter, 2007)



• **Gevolg: Eetvaardigheden voorop ! De 4 G'S !**

# Vroegdetectiesignalen

Voeding & eetgedrag	Beweeggedrag	Psychosociaal
<ul style="list-style-type: none"><li>• Overdreven bezig zijn met voeding</li><li>• Te weinig eten</li><li>• Te veel eten</li><li>• Selectief eten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Overdreven veel bewegen/sporten</li><li>• Bewegen of sporten als middel om lichaams- vorm of gewicht te veranderen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lage zelfwaardering, gebrek aan zelfvertrouwen</li><li>• Lichaamsbeeld</li><li>• Faalangst, perfectionisme en prestatiedrang</li><li>• Sociaal terugtrekken</li></ul>
 <ul style="list-style-type: none"><li>• Ontspannen houding</li><li>• Afstemming op honger en verzadiging</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Beweging vanuit plezier</li><li>• Afstemming op lichamelijke noden en grenzen</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Verschillende domeinen van zelfwaardering</li><li>• Waardering voor diversiteit en diverse voor functies lichaam</li><li>• Groeigericht denken en leren</li></ul>

# Eetstoornissen begrijpen...

- *'Stel dat je alleen door een stukje jungle moet. Het enige wat je meekrijgt is een sikkkel. Je kan je er een weg mee banen, je kan je beschermen tegen wild, ...'*
- *'Halfweg, maar in volle jungle vraagt iemand je de sikkkel af te geven omdat die wel eens gevaarlijk kan zijn voor jou...'*
- *'Hoe reageer je...?'*

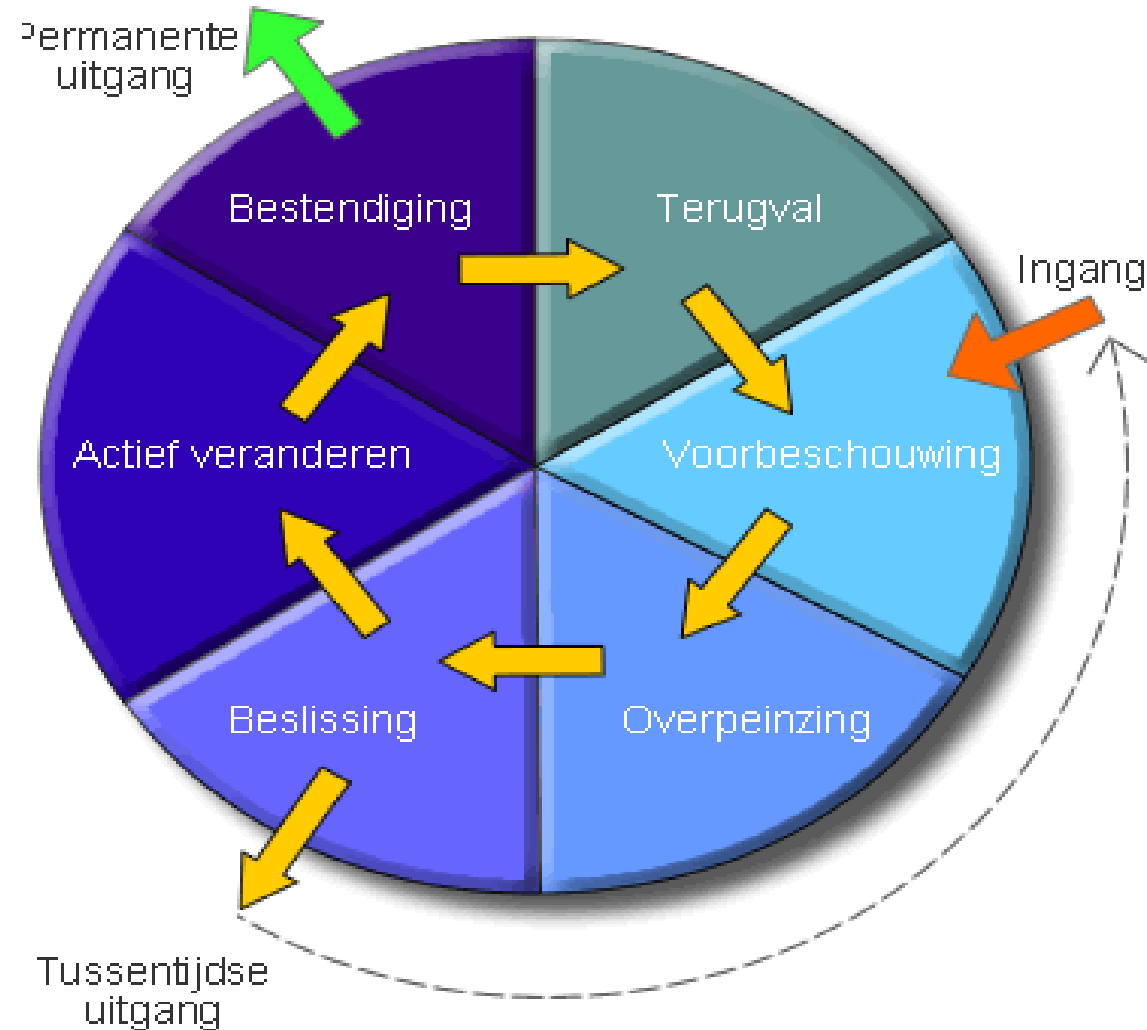


# 4<sup>de</sup> kapstok: Helpen groeien= psychologische basisbehoeften versterken

- Essentieel: helpen voldoen in de drie basisbehoeften:
  - **Autonomie:** Helpen kiezen i.p.v. keuze voor hen maken, opletten met advies en dwang, geef uitleg en duiding bij structuur en regels zodat men hier zelf voor kan kiezen.
  - **VerBondenheid:** Invoegen in leefwereld, blijf bij zijn/haar interesses en doelstellingen, blijf aanwezig ook bij moeilijke momenten,...
  - **Competentie:** Helpen om doelen te behalen: structuur bieden, stapjes verkleinen zodat doelen haalbaarder worden, competenties benoemen en samen zoeken hoe ze gebruikt kunnen worden om doelen te behalen, spiegel talenten en krachten.



# Helpen groeien = gepast invoegen



# Helpen groeien = Luisteren naar signalen van veranderwens

## Stadia van gedragsverandering



# Helpen groeien= oplossings- en krachtgericht ondersteunen

- Oplossingsgericht ondersteunen:
  - Help zoeken naar oplossingen
    - Wat/wie heeft jou in het verleden geholpen om met moeilijkheden om te gaan?
    - Wat heb je al geprobeerd? Wat heeft er jou geholpen?
    - Help mee zoeken naar de uitzonderingen: Wanneer gaat het beter? Wat doe je dan? Bij wie ben je dan?
- Krachtgericht: Ga op zoek en vergroot uit wat cliënt nu al goed doet
  - Versterken van gedrag werkt beter dan nieuw gedrag aanleren
  - Wees oplettend voor talenten, krachten en gedragingen die nog niet ten volle worden ingezet
  - Wees oplettend voor kleine stapjes: voor ons kan iets evident zijn voor iemand met een hulpvraag zijn kleine stapjes vaak al groots!

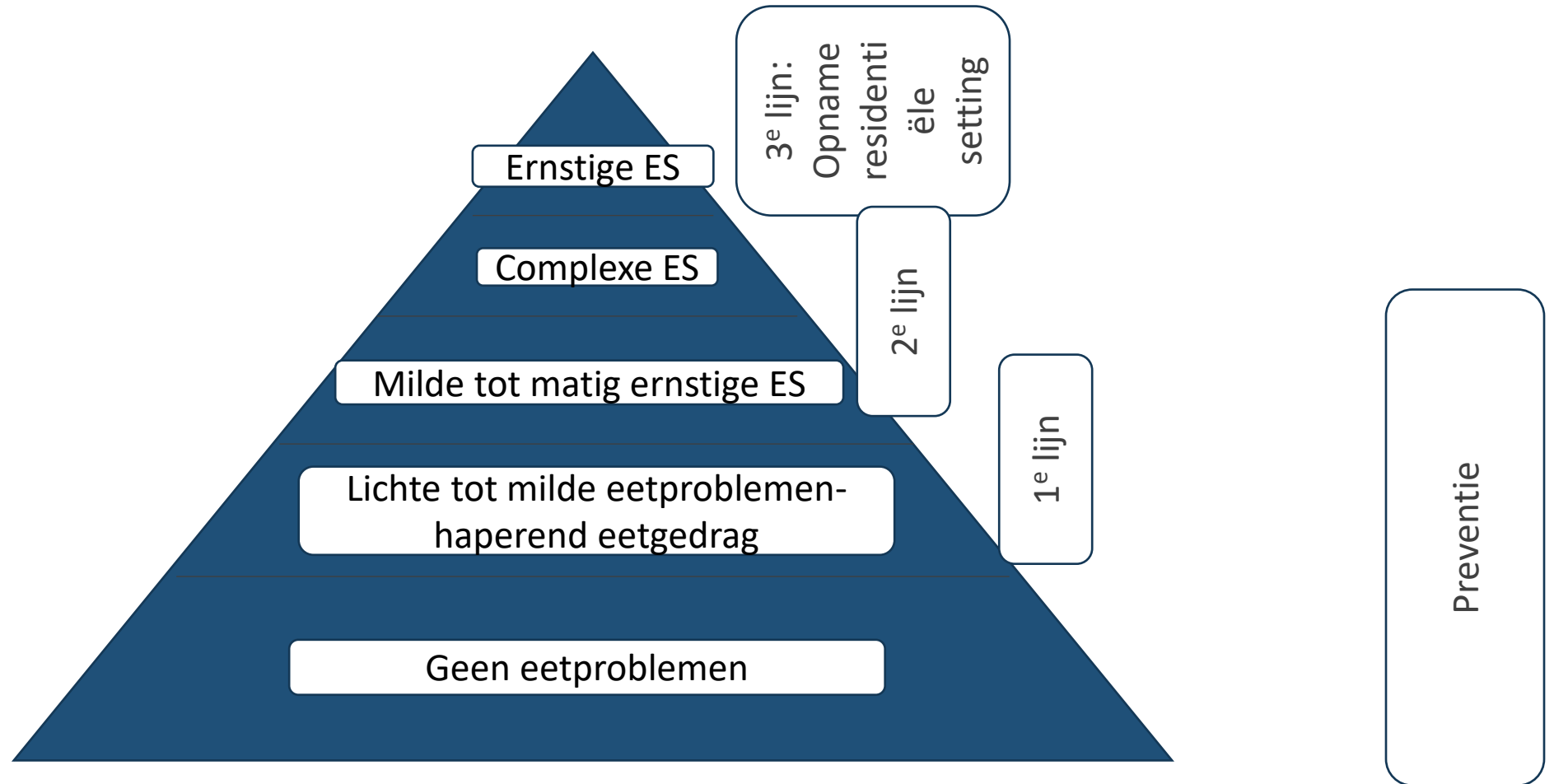
# 5<sup>de</sup> kapstok : versterken netwerk rond jongere

- Familie: Tip: online tool voor ouders op [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)
  - Vrienden
  - School/CLB medewerker / CLB chat
  - Vrijetijd : sport/crea/dansen/
  - Sociale media ?
  - JAC medewerker / Inloophuis / JAC-chat
- veel fiches en tools voor netwerk rond jongere op [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)

## DEEL 2: GOEDE ZORG OP MAAT



# Goede zorg op maat



# Ingrediënten eerstelijnszorg

- **Triage : Ernst ?**

- Inschatten van gezondheidsrisico door huisarts
- Inschatten ernst en zorgtoewijzing ism huisarts en eerstelijnspsycholoog

- **Motivering**

- **Zorg : 3 trajecten:**

- **Eerstelijnsaanbod** : haperend eetgedrag + milde eetproblemen + obesitas met weinig gezondheidsimpact (EOSS 1-2) : verkenning hulpvraag, motivering, zorgplan
- **Ism tweedelij**n : ernstige eetproblemen en milde eetstoornissen + obesitas met milde gezondheidsimpact (EOSS 2): Invoegen gespec diagnostiek voor uitwerking zorg op maat /aanpak comorbiditeiten + advies voor opvolging in eerstelijns wanneer mogelijk
- **Ism derdelijnszorg**: zeer ernstige eetstoornissen + obesitas met veel gezondheidsimpact (EOSS 3-4): Invoegen gespecialiseerde diagnostiek, uitwerking intensieve gespecialiseerde multidisciplinaire zorg op maat en follow up + geleidelijke overdracht naar eerstelijnsfollow up

- **Levenslange opvolging, meestal door eerstelijns**

# Ingrediënten eerstelijnszorg

- **Wat doet de eerstelijnswerker ?**
- Leefstijl bevragen
- Inschatten groei en kwetsbaarheid : fysisch, psychologisch, sociaal
- Huisarts : Gewichtsevolutie en signalen van eetproblemen



# Ingrediënten eerstelijnszorg

- **Wat doet de huisarts ?**

## FLOWCHART EETSTOORNISSEN IN DE HUISARTSENPRAKTIJK

### 1. Aanmelding

(Eetstoomisgerelateerde) aanmeldingsklachten

- » maagdarmlachten
- » menstruatieklaachten
- » vragen over diëten en gewicht, zonder met overgewicht te kampen

Signalen tijdens routineconsult

- » negatieve reacties op wegen
- » opvallende gewichtsverandering

Risicogroepen

- » vrouwen < 25 jaar
- » familiale voorgeschiedenis van alcoholmisbruik, seksueel misbruik, of eetstoornis
- » fotomodellen, ballerina's, topsporters
- » diabetes type 1

### 2. Verkenning hulpvraag

- » bezorgdheden en verwachtingen van de patiënt bevragen (Ideas, Concerns & Expectancies - ICE)
- » zicht krijgen op dagelijks functioneren
- » problemen concretiseren (aard, start, verloop)

### 3. Screening

SCOFF

1. Wekt u braken op omdat u zich met een 'volle maag' niet goed voelt?
2. Bent u bang dat u geen controle meer heeft over de hoeveelheid die u eet?
3. Bent u meer dan 6 kg afgevallen in 3 maanden tijd?
4. Denkt u dat u te dik bent, terwijl anderen vinden dat u mager bent?
5. Vindt u dat voedsel een belangrijke plaats inneemt in uw leven?

ESP (Eating disorder Screen for Primary care)

1. Bent u tevreden over uw eetgewoonten?
2. Eet u ooit wel eens in het geheim?
3. Heeft uw gewicht invloed op hoe u zich voelt?
4. Hebt u nu last van een eetstoornis, of heeft u dat in het verleden ooit gehad?

ESP/SCOFF

- »  $\geq 2$  ja-antwoorden?
- » neen: geen indicatie eetstoornis
- » ja: zie 4. Anamnese

### 4. Anamnese

- » BMI en gewichtsevolutie
- » betekenis en beleving van eigen uiterlijk en gewicht
- » eetpatroon
- » lichaamsbeweging/sporten
- » compenserende maatregelen (braken, laxeremiddelen, diuretica)
- » lichamelijke signalen/klachten (bv. menstruatieklaachten)
- » gebruik van alcohol/drugs
- » psychiatrisch risico (automutilatie, suicidaliteit)

» Kernsymptomen

Voeding en eetgedrag

- » overdreven bezig zijn met voeding
- » te weinig eten
- » te veel eten
- » selectief eten

Beweeggedrag

- » overdreven veel bewegen/sporten
- » bewegen of sporten als middel om lichaamsvorm of gewicht te veranderen

Psychosociale signalen

- » lage zelfwaardering, gebrek aan zelfvertrouwen
- » negatief lichaamsbeeld
- » faalangst, perfectionisme en prestatiedrang

Lichamelijke signalen

- » gewichtsverandering
- » onregelmatige of uitblijvende menstruatie
- » keelpijn, heesheid, zwelling speekselklieren
- » aantasting gebit of tandvlees
- » koudegevoel
- » maag/darmlachten
- » spierslapte, duizeligheid, flauwte
- » wondjes op rug van vingers en handen
- » slaapproblemen
- » verslapping en uitdroging van de huid, gele huid
- » overmatige haaruitval
- » donshaartjes op het gezicht
- » vertraging van lengtegroei bij kinderen
- » concentratie- en coördinatieproblemen
- » hartritme stoornissen (door kaliumtekort)

Mogelijke ontkenning van de eetstoornis door de patiënt? Heteroanamnese

### 5A. Klinisch onderzoek

- » gewichtsevolutie 6 maanden
- » bloeddruk & hartslag (staand en liggend); hart en longen
- » lichaamstemperatuur: koude/blauwe extremiteiten
- » spierzwakte

### 5B. Laboratorium onderzoek

Minstens één keer bepalen hemoglobine, leukocyten, natrium, kalium, bicarbonaat, chloride, ureum, creatinine, ASAT, ALAT, albumine, en glucose

Aanvullend onderzoek

- » bij purgeergedrag: ECG
- » bij > 6 maanden amenorroe: botdensiteitsscan
- » 2de lijn: TSH en IGF-1

Differentiaaldiagnose ondergewicht

- » infecties
- » tumoren
- » ziekte van Addison
- » hyperthyroïdie
- » stemmingsstoornissen
- » ...

Overgewicht

- » syndroom van Cushing
- » hypothyroïdie
- » medicatiegebruik
- » genetische syndromen
- » stemmingsstoornissen
- » ...

Braken

- » diabetes type 1
- » ...

# Eetstoornissen: medische ernst inschatten

## Fiche voor artsen

### RISICOTAXATIE BIJ EETSTOORNISSEN

#### Vorbijgaande fenomenen

##### Adaptatieprocessen bij ondergewicht

- » endocriene veranderingen
  - › verlaagde schildklieractiviteit
  - › verstoorde hormoonproductie
  - › menstruatiestoornissen
- » verstoorde lever- en nierwaarden
- » lage bloeddruk en hartslag
- » vertraagde spijsvertering
- » verlaagde lichaamstemperatuur

##### Bij eetbuien

- » opgeblazen gevoel, buikpijn

##### Bij braken

- » gezwollen speekselklieren
- » verhoogde amylaseconcentratie (tot dubbele waarde)
- » oedeem (ook bij laxeren en diuretica)

##### Bij eerste weken van herstel

- » oedeem
- » spijsverteringsklachten

##### Mogelijke gevolgen:

- » osteoporose
- » groeistoornissen,
- » vruchtbaarheidsproblemen

#### Medische risico's

##### Bij eetbuien

- » overbelasting spijsverteringsstelsel (maagzweren e.d.)
- » obesitasgerelateerde gezondheidsrisico's

##### Bij herstel (hervoeden)

- » hervoedingssyndroom (fosfaattekort)

#### Psychiatrische risico's

- » automutilatie, zelfmoordgedachten

##### Mogelijke gevolgen:

- › orgaanschade!
- › hartfalen!
- › suicide!

#### Beperkt risico

regelmatige check-up i.f.v. ernst en type patiënt en eerstelijns multidisciplinaire opvolging

- » lichamelijke opvolging
  - › gewichtsevolutie
  - › klinisch onderzoek
  - › (verstoorde) bloedwaarden
  - › complicaties
  - › medicatie
  - › **alertheid bij elke verandering!**
- » probleembewustzijn verhogen
  - › psycho-educatie rond risico's
  - › motiverende gespreksvoering

- » behandelopties bespreken en verwijzen

##### » centrale doelen:

- › compensatiegedrag stoppen
- › gewichtsherstel (geleidelijk)
- › herstel eetstructuur en voedselkeuzes
- » psycho-educatie rond purgeergedrag en hypokaliëmie
- » psycho-educatie rond oedeem en constipatie
- » hervoedingsfase: bepaling Na, K, Fosfaat, Mg, Cl, bicarbonaat

#### Matig risico

Wekelijkse monitoring en inschakelen specialistische hulp, overweeg psychiatrische opname beoordeling op basis van evolutie van combinatie van factoren

- » BMI of adjusted BMI < 15
- » gewichtsverlies  $\leq p30$
- » systolische bloeddruk > 0,5kg/week
- » posturale bloeddrukval > 90 mmHg
- » hartslag > 10 mmHg
- » lichaamstemperatuur < 50 slagen/min.
- » neutrofielen < 35,5°C
- » kalium < 1,5 x 10<sup>9</sup>/l
- » natrium < 3,5 mmol/l
- » bloedsuikergehalte < 135 mmol/l
- » zweten, trillen, verwardheid < 70 mg/dl
- » extreme beweegactiviteit
- » obesitasgerelateerde comorbiditeiten
- » onvoldoende effect van lager zorgniveau
- » overschrijden draagkracht patiënt/gezin
- » automutilatie, suiciderisico (veiligheid garanderen!)
- » ...

#### Ernstig risico

Urgente medische opname ter stabilisatie bij

- » BMI < 13
- » of adjusted BMI  $\leq p20$
- » gewichtsverlies > 1kg/week
- » > 30% gewichtsverlies op 6m

ENOF minstens één van onderstaande alarmsignalen met levensbedreigende impact:

- » systolische bloeddruk < 80 mmHg
- » posturale bloeddrukval > 20 mmHg
- » hartslag < 40 slagen/min.
- » lichaamstemperatuur < 35°C
- » neutrofielen < 1,0 x 10<sup>9</sup>/l
- » kalium < 3,0 mmol/l
- » natrium < 130 mmol/l
- » fosfaat (voor/na 17 j) < 1,1/0,9 mmol/l
- » bloedsuikergehalte < 50 mg/dl
- » syncopes, bewustzijnsverlaging, bradyfrenie
- » hartritmestoornissen
- » elke gevaarlijke medische complicatie, bv. scheurtjes in slokdarm, bloedbraken, pancreatitis...
- » ...

# Rode vlaggen voor doorverwijzing vanuit 1<sup>ste</sup> lijn

## Gewichtsevolutie

- Sterk over- en ondergewicht
- Grote schommelingen of veranderingen in gewicht

## Omgaan met emoties

- Gebruik van maladaptieve coping strategieën: verdovende middelen, automutilatie, rumineren, zelfdevaluatie

## Lichamelijke klachten

### Eetgedrag

- Impact op algemeen functioneren
- Purgeergedrag
- Controleverlies

### Beweeggedrag

- Impact op algemeen functioneren
- Controleverlies

## Context

- Beperkte draagkracht van het gezin
- Problemen in interpersoonlijk functioneren
- Basisnetwerk niet meer veilig door: trauma, financiële problemen, relatieproblemen en ernstige langdurige gezinsconflicten

## Lichaamsbeeld

- Impact van negatief lichaamsbeeld op algemeen functioneren

## Psychisch functioneren

- Perfectionisme met impact op algemeen functioneren
- Impulscontrole met impact op algemeen functioneren
- Suicide risico
- Automutilatie, Psychische comorbiditeiten



**Aanmoedigen tot  
inschakelen professionele  
hulpverlener!**

# **Welke zorg nodig ?**

## **Zoeken naar gepaste gespecialiseerde tweedelijnszorg**

- **Eetvaardigheden ? Gewichtsherstel ? ---- Dietist ?**
- **Beweeggedrag ? ---- Bewegingsadvies ? ---- PMT/kinesist ?**
- **Negatief zelfbeeld ? Lichaamsontevredenheid ? ---- Psy ?**
- **Emotieregulatie ? ---- Psy ?**
- **Sociaal steunwerk ? ---- Psy ?**

# Nog niet gemotiveerd ?

- Verken voordelen van doorverwijzing
- Verlaag drempel
  - Maak reclame voor inschattingsgesprek (kan eenmalig, om al je vragen voor te leggen en te horen van een expert welke oplossingen er zijn... )
  - Verken drempels
    - Praktisch drempels: mee helpen zoeken naar oplossing
    - Interne drempels: educatie, uitleg, oplossing- en krachtgericht zoeken naar manieren om te overkomen
- Tussenstappen
  - Bv. Iemand uit de omgeving in vertrouwen nemen en samen stap naar hulp zetten

# Nog niet gemotiveerd ?

- Via ervaringsdeskundige ? ---- [www.anbn.be](http://www.anbn.be)
- Ouderondersteuning ---- <https://eetexpert.be/ouders/>

# Ingrediënten tweedelijnszorg

- **Wat doet de gespecialiseerde diëtist ?**



# Ingrediënten tweedelijnszorg

- **Wat doet de gespecialiseerde psycholoog ?**

# Ingrediënten tweedelijnszorg

- **CGG ?**
  - Individuele therapie
  - Groepsaanbod 15-18j
    - Groepsaanbod: Open adolescentengroep
    - Groepsaanbod Surfen op emoties -- hoe omgaan met (heftige) gevoelens?
    - Groepsaanbod ACT - "volg je eigen weg"
  - Oudergroepen ? Voorlopig enkel een aanbod in ELZ Baldemore
- **Provinciale CGG anker Eetstoornissen ?**
  - Zorgaanbod CGG
  - Populatiegerichte zorginnovatie GGZ
  - Vorming, supervisie, advies tweedelijns GGZ
  - Netwerk ES in provincie

# Mogelijkheden crisiszorg

## Welke crisiszorg ?

### - Ambulante crisiszorg:

- **Crisisgesprekken** (-18j: CGG Kempen, 18j+: Aanmeldingsteam)
- **Dringend psychiatrisch consult OPZ Geel** (Aanvraag door arts op 014/57.91.11)

### - Outreach

- **<18j: Crisis Mobiel Team PANGG 0-18** (Aanmelden via crisismeldpunt -18 op 03/609 57 57)
- **≥18j: Crisis- en Kortdurende Behandeling** (Aanmelden via Aanmeldingsteam 014 57 91 00)

### - Residentiele crisiszorg:

- **Crisisunit** OPZ Geel: 12-18j
- **Opname eenheid 1 & 2** OPZ Geel (gesloten & open opnameafdeling, 18j+)
- **Pediatrie / Inwendige geneeskunde** AZ

# Ernst bij Eetstoornissen

- Een sterke **gewichtsdaling** in een relatief korte periode: bv. > 15 % gewichtsverlies op 6 maanden tijd, of meer dan 0,5 kg per week.
- Een erg **verstoord eet- en drinkpatroon**: stoppen met drinken, niet meer aan tafel komen om te eten.
- Excessief **sporten of fitnessen**.
- **Sterk psychologisch onwelbevinden**. Tekenen van depressiviteit en suïciderisico, verstoorde impulsregulatie,...
- **Draagkracht van het gezin**: 'we houden het niet meer uit'.
- Frequent **braken** of gebruik van **laxeermiddelen**: kaliumgehalte

# Ingrediënten derdelijnszorg

- **Welk aanbod ?**

- Gespecialiseerde (opname) afdelingen in (kinder)Psychiatrie (UKJA: tot 15 jaar)
- Multi Family Therapy UKJA
- Regio specifiek: in de nabije toekomst Multi Family Therapy in OPZ Geel

- **Wat doet het multidisciplinaire team ? (bv. opname UKJA)**

- Diagnostiek
- Opbouw eetpatroon en werken richting gewichtsherstel
- Werken aan onderliggende thema's
- Betrekken van context (gezin en school)
- Plan voor 'wat na opname' (nazorg / afspraken / ...)

## DEEL 3: UITDAGINGEN IN ONZE REGIO



~~CAN'T~~  
CAN

# Welke troeven/uitdagingen zie jij in onze regio ?

Wat gaat goed ?

Waarvan droom je ?



## **DEEL 4 : Tools voor de praktijk**



Ga naar je eigen deelsite op [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)  
bvb <https://eetexpert.be/huisarts/>

Materiaal per beroep

## Materiaal per beroep

Via deze pagina kan je doorklikken naar de materialen die relevant zijn voor jouw beroepsgroep. Zo is het gemakkelijker om snel een tool of tekst terug te vinden. Dit systeem bouwen we in 2021 verder uit. Heb je opmerkingen of suggesties? Laat het ons gerust weten, we stemmen ons aanbod graag af op de noden van onze gebruikers.

### Ik werk als...



Huisarts



Diëtist



Psycholoog  
Orthopedagoog



CLB'er  
of leerkracht



Preventie-  
medewerker



Journalist



Beleids-  
medewerker

## Materiaal rond eetstoornissen en gewichtsproblemen voor de huisarts

Hier vind je een overzicht van alle materialen en tools rond eetstoornissen en gewichtsproblemen voor de huisarts. Per categorie vind je één of meerdere uitklapmenu's met een directe link naar het materiaal. Scroll naar beneden voor het volledig overzicht onder de kadertjes.

### Wat moet ik weten?

[+ Basisinformatie](#)

Communicatie  
en motivatie

[+ Communicatie](#)[+ Patiënteninfo](#)

Detectie

[+ Detectie](#)

Ernstinschatting

[+ Ernstinschatting](#)

### Zorgpad

[+ Zorgpaden](#)

Zorg

[+ Basiszorg](#)[+ Gespecialiseerde  
ambulante zorg](#)

Nazorg

[+ Nazorg](#)

# Illustratie : Verwijshulp

- Kan via ELZ
- Op Vlaams niveau: Verwijsadressen voor gespecialiseerde diëtisten, psychologen, ... via mail op [secretariaat@eetexpert.be](mailto:secretariaat@eetexpert.be) of telefonisch op het nummer **016 84 56 99** (we zijn van maandag t.e.m. vrijdag bereikbaar van 9u tot 17u)



**Hartelijk dank voor je aandacht!**

**Vragen?**

