

# Geef overgewicht tegenwicht



**Informatie voor patiënten**



Centra voor geestelijke gezondheidszorg

**Medicijnen die uw arts heeft voorgeschreven om psychiatrische klachten te verminderen, kunnen bijwerkingen geven. Zij kunnen bijvoorbeeld effect hebben op uw gewicht, bloedsuikerspiegel of cholesterol. Gewichtstoename is een bijwerking die veel voorkomt. Voor uw gezondheid is het belangrijk dat u en uw behandelaar de bijwerkingen in de gaten houden en regelmatig nagaan of er veranderingen zijn. Een gezonde leefstijl bij het gebruik van medicatie is van groot belang en geeft overgewicht *tegenwicht!***

Kampt u met overgewicht? Ook al is het een schrale troost, u bent niet de enige. Bij 40 procent van de volwassenen is sprake van overgewicht. Bij ongeveer 10 procent is het overgewicht ernstig. Dan spreken we van obesitas. Het gaat niet alleen om een teveel aan vet, maar vooral de plaats waar dat vet zit. Uit onderzoek blijkt dat te veel vet in de buikholte een goede voorspeller is voor het ontstaan van diabetes en hart- en vaatziekten. Pas dus op voor te veel buikvet!

Overgewicht kan leiden tot ernstige klachten. De meest voorkomende lichamelijke klachten zijn suikerziekte en hart- en vaatziekten. Deze verhogen aanzienlijk de kans op voortijdig overlijden. Overgewicht kan ook psychische gevolgen hebben in de vorm van een negatief zelfbeeld en depressieve klachten.

Werken aan uw overgewicht is niet gemakkelijk, maar loont: het verminderen van uw lichaamsgewicht met 5 tot 10 procent geeft al veel gezondheidswinst.

## **Verhoogd risico**

Er zijn vijf verschillende factoren die tot een verhoogd risico op overgewicht leiden.

### ***Medicijngebruik***

Naast de bedoelde werking van medicijnen voor uw psychiatrische klachten kan er sprake zijn van een onbedoelde bijwerking. Ook de combinatie van verschillende medicijnen kan invloed hebben op het gewicht. U vindt verderop een overzicht van medicijnen die gewichtstoename kunnen geven.

Antipsychotica kunnen bijwerkingen hebben op de stofwisseling. Dat wil zeggen dat er verslechtingen kunnen optreden in de suiker- en vetstofwisseling. Medicijnen kunnen soms een verstoord verzadigingsgevoel geven waardoor de prikkel van een vol gevoel ontbreekt. U merkt niet dat u genoeg hebt gegeten en blijft dooreten.

### ***Een ongezonde leefstijl***

Mensen met een psychiatrische aandoening hebben nogal eens een ongezonde leefstijl: ongezonde voeding, onvoldoende lichaamsbeweging, veel roken, overmatig alcoholgebruik, drugsgebruik, onvoldoende ontspanning en rustmomenten.

### **Biologische kwetsbaarheid**

Waarom heeft de ene persoon aanleg om dik te worden en de ander niet? Deskundigen zijn het er nog niet over eens. Wel staat vast dat aan de basis van overgewicht bijna altijd een verstoorde energiebalans ligt door te veel eten en te weinig bewegen.

### **Psychiatrische diagnose**

Psychiatrische klachten kunnen negatieve symptomen geven, zoals inactiviteit, gebrek aan energie en initiatief, minder belangstelling voor de omgeving en verlies van het vermogen om plezier te beleven. Hierdoor is een gezonde leefstijl niet altijd gemakkelijk op te brengen.

### **Sociale factoren**

Mensen met weinig inkomen en/of weinig sociale contacten hebben meer kans op overgewicht. Ongezonde voeding en weinig beweging spelen hierbij een belangrijke rol. Door weinig sociale contacten is er minder stimulans om te gaan bewegen. Mensen met psychiatrische problemen komen niet altijd bij hun huisarts.

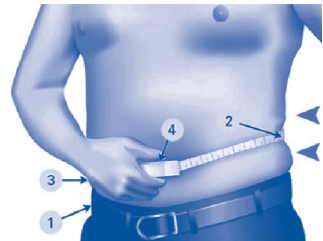
## **Hebt u een gezond gewicht?**

Er zijn twee manieren om overgewicht vast te stellen, namelijk het meten van de buikomvang en de BMI (Body Mass Index). De belangrijkste is de buikomvang. Deze geeft aan hoeveel vet zich in de buikholte bevindt. Dit behandelen we hieronder.

### **Hoe meet u uw buikomvang?**

In de afbeelding wordt getoond hoe u uw buikomvang kunt meten. U hebt hiervoor een meetlint nodig.

1. Maak uw riem los
2. Plaats het meetlint halverwege de bovenkant van het heupbeen en de onderkant van de onderste rib en leg het meetlint over de navel
3. Meet de buikomvang na een normale uitademing en trek het meetlint niet te strak aan
4. Noteer uw buikomvang



<b>Mannen</b>	<b>Vrouwen</b>	<b>Advies</b>
Minder dan 94 cm	Minder dan 80 cm	Gezond gewicht, houden zo!
Tussen 94 en 102 cm	Tussen 80 en 88 cm	Blijf op gewicht, de gevarenzone komt in beeld!
Meer dan 102 cm	Meer dan 88 cm	Probeer af te vallen, u loopt extra risico's!

\* Voor vrouwen gelden andere criteria dan voor mannen omdat ze een andere vetverdeling hebben.

## Wat kunt u zelf doen?

### **Weet wat u slikt**

Laat u goed informeren over uw medicijnen en bijwerkingen door uw behandelaar. Vraag wanneer u veel last hebt van bijwerkingen naar de mogelijkheid van een ander medicijn met minder bijwerkingen. Stop of wijzig de medicijnen nooit zonder overleg met uw behandelaar!

### **Wees vooral waakzaam bij:**

- **Antipsychotica:** clozapine (Leponex), olanzapine (Zyprexa), risperidon (Risperdal), quetiapine (Seroquel). Alle overige antipsychotica kunnen ook gewichtstoename geven.
- **Antidepressiva:** mirtazapine (Remeron), amitriptyline (Tryptizol), clomipramine (Anafranil), imipramine, nortriptyline (Nortrilen).
- **Stemmingsstabilisatoren:** carbamazepine (Tegretol), valproïnezuur (Depakine), lithiumcarbonaat (Camcolit, Priadel).
- **Benzodiazepinen:** alprazolam (Xanax), lorazepam (Temesta), oxazepam (Seresta), clorazepinezuur (Tranxène), diazepam (Valium) enz.

### **Gezond voedingspatroon**

Een regelmatig en gezond voedingspatroon is van belang om overgewicht te voorkomen of te verminderen. Gebruik dagelijks ontbijt, lunch en een warme maaltijd. Neem er de rust en tijd voor en gebruik niet meer dan drie tot vier keer iets tussendoor.

Voorkom het jojo-effect want de kilo's komen er na het afvallen gemakkelijk opnieuw aan, met als gevolg soms nog wat extra kilo's. Gebruik geen afslankpillen. Onderzoek heeft aangetoond dat in veel van deze producten verboden, en soms zelfs gevaarlijke stoffen zitten. Hierdoor loopt u het risico op bijvoorbeeld hartproblemen. Kies bewust voor gezonde voeding, maar geniet ook van het eten!

### **Tips voeding (bron: Voedingscentrum)**

- Eet 200 gram groente per dag
- Eet twee stuks fruit per dag
- Denk aan vezels: bruin of volkoren brood, groente en fruit
- Gebruik de goede vetten, eet regelmatig vis
- Wees matig met vet en zout
- Drink voldoende (1½ liter per dag), beperk het gebruik van suikerhoudende frisdranken
- Kies gezonde tussendoortjes als rijstwafel, ongezouten popcorn en rauwkost
- **[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)** geeft veel informatie over gezonde voeding en overgewicht

## **Voldoende bewegen**

Regelmatig bewegen is gezond en ook leuk om samen te doen. Bij het gebruik van psychiatrische medicijnen is voldoende beweging extra belangrijk. Met gezond bewegen wordt bedoeld dat u minstens vijf dagen per week een halfuur per dag matig intensief beweegt of drie keer per week 20 minuten intensief.

Door te bewegen voelt u zich fitter en hebt u meer energie. Het leidt tot beter ontspannen en beter slapen. 's Ochtends staat u gemakkelijker op. Andere voordelen zijn:

- minder kans op overgewicht
- goed voor sterkere spieren, botten en een mooiere huid
- minder kans op suikerziekte (diabetes mellitus)
- goed voor bloeddruk en cholesterol
- minder kans op hart- en vaatziekten

### **Tips beweging**

- Ga lopend of met de fiets boodschappen doen
- Maak sporten gezellig, zoek een sportmaatje
- Sport op een vast moment in de week
- Kies een sport die u leuk vindt
- Loop geregeld een blokje om
- Ga wandelen met een vriend(in) en klets lekker bij
- Bouw sporten langzaam op, voorkom hiermee blessures
- Neem vaker de trap in plaats van de lift
- Dansen is ook gezond!

Kies als u zwaar bent, voor *beweging die uw gewrichten ontziet*, zoals fietsen, zwemmen, aquajoggen, wandelen of Nordic Walking.

## **Wat kunt u in uw behandeling verwachten?**

In de behandeling heeft uw arts een specifieke taak in het voorkomen van overgewicht door medicijngebruik. Allereerst door de medicatie te zoeken die bij u past. En verder met goede voorlichting over het risico op gewichtstoename. In combinatie met leefstijladviezen kan gewichtstoename beperkt blijven of worden voorkomen.

Bij het voorschrijven van antipsychotica vindt lichamelijk en laboratoriumonderzoek plaats. Het meten van gewicht en buikomvang is hiervan een onderdeel. Stijgt uw gewicht na de start met meer dan 7%, dan zal uw arts zo mogelijk naar een medicijn met een kleiner risico overgaan.

Als er verpleegkundigen bij uw behandeling zijn betrokken, vragen zij naar uw voedingspatroon, hoeveelheid beweging, medicijnen en naar het gebruik van tabak, alcohol en drugs. De verpleegkundige geeft voorlichting, ondersteunt en motiveert u om overgewicht te voorkomen of te lijf te gaan.

Wanneer uw gewicht buiten de grens van een gezond gewicht valt of als u zelf graag met een deskundige over uw voeding wilt praten, kan uw arts of sturend behandelaar u verwijzen naar een diëtist. Deze zal uw voedingspatroon aan uw persoonlijke situatie aanpassen. Veel mensen denken negatief over een dieet. Dit is ten onrechte, want een dieet betekent niet altijd dat u minder moet gaan eten. Het houdt vooral in dat u *anders* gaat eten en dat u leert zich méér bewust te worden van gezonde voeding.

Op een aantal locaties van de Symfora groep zijn er speciale poli's gericht op (lichamelijke) bijwerkingen van medicijnen. Deze poliklinieken hebben tot doel nadelige effecten van medicatie op te sporen, gezondheidsrisico's en gezondheidsproblemen te verminderen en de kwaliteit van leven te verhogen. Een nurse practitioner (gespecialiseerd verpleegkundige) voert metingen uit. Op basis van laboratoriumuitslagen, lichamelijk onderzoek en vragenlijsten wordt uw gezondheidssituatie besproken. In overleg met uw psychiater wordt gekeken of uw medicatie zonodig aangepast kan worden. Ook worden daar leefstijladviezen besproken en plannen gemaakt om gezondheidswinst te behalen. Soms is het noodzakelijk u door te verwijzen naar uw huisarts. Het aantal van deze poli's wordt de komende jaren uitgebreid.

De Symfora groep heeft diverse mogelijkheden op het gebied van beweging. Voorbeelden hiervan zijn: fitness, hardlopen, psychomotorische therapie (PMT), wandelgroepen, Nordic Walking, mountainbiken, Health 4 U, voetbal, sportinstuif, zaalsporten, zwemmen, aquajoggen en fysio-, Cesar- en ergotherapie. *Bespreek uw wensen met uw arts, sturend behandelaar of verpleegkundige.*

### **Project 'Overgewicht door medicatie samen te lijf'**

Het project 'Overgewicht door medicatie samen te lijf' is een vernieuwingsproject van de Symfora groep (september 2007 tot september 2009). In de projectperiode zijn naast deze patiëntenfolder ook richtlijnen voor artsen en een handleiding voor het verpleegkundig handelen opgesteld. Medicatie, voeding en beweging vormen in dit project de drieslag om overgewicht door het gebruik van medicijnen tegen te gaan.

## **Vragen?**

Wanneer u vragen hebt over de inhoud van deze folder, bespreek dit met uw arts, sturend behandelaar of verpleegkundige. U kunt bij vragen over uw medicijnen ook de medicijnlijn van de Symfora groep bellen, telefoonnummer (033) 4 609 596 (op werkdagen van 16.30 - 17.00 uur).

**Tekst:** Sabine Drost, projectleider in samenwerking met Co Schop, kwaliteitstoetsers van de Centrale Cliëntenraad. **Tekening op voorblad:** Frans van Aarle. **Met dank aan:** Jurgen Beelen, (teamleider), Walter Broekema (ziekenhuis-apotheker), Marjo Hagoort (diëtist), Sonja van Hamersveld (nurse practitioner), Frank Kruidijk (psychiater), Tonna van der Linden en Annelies Luinenburg (leden werkgroep Medicatie Centrale Cliëntenraad) en Mariska de Roo (apotheker).

© Symfora groep, mei 2009, revisiedatum: mei 2011, auteur: Sabine Drost, documenteigenaar: Raad van Bestuur.