



Hieronder vindt u de behandelopties voor:

Patiënten met BMI  $\geq 30$  en  $< 35$  kg/m<sup>2</sup> zonder vergrote buikomvang of comorbiditeit

## Adviseer\* uw patiënt een gezonde leefstijl.



• **Voeding:** voedingsadviezen conform de [Richtlijnen Goede Voeding](#) van de Gezondheidsraad



• **Bewegen:** beweegadviezen volgens de [Beweegrichtlijnen](#) van de Gezondheidsraad



• **Niet Roken** (en andere verslavingen): zie adviezen bij [Trimbos](#)



• **Alcohol:** zie adviezen bij [Trimbos](#) en zelfhulp voor de cliënt/patiënt via [deze website](#)



• **Voldoende ontspanning** (voldoende slaap, verminderen van eventuele chronische stress)

\* Uitgebreide adviezen zijn te vinden op [richtlijndatabase.nl](#) onder het kopje 'geïndiceerde preventie'.

Samen met uw patiënt kunt u de mogelijke behandelopties bespreken en tot een individueel behandelplan komen dat toegespitst is op uw patiënt. Oorzaken, bijdragende en/of in standhoudende factoren van obesitas dienen zoveel mogelijk behandeld te worden voordat een mogelijk resterend gewichtsgelateerd gezondheidsrisico behandeld wordt. Meer informatie: [www.checkoorzakenovergewicht.nl](http://www.checkoorzakenovergewicht.nl).

Zodra uw patiënt gestart is met de behandeling, zorg voor regelmatige follow-up.

Veel succes!

Notities:

---

---

---

---

---