



## Diabetes en afvallen?



U hebt diabetes type 2 en wilt graag werken aan een gezonder gewicht? CZ helpt u daar bij. De Nederlandse Obesitas Kliniek (NOK) heeft speciaal voor CZ-verzekerden een programma ontwikkeld voor mensen met obesitas (overgewicht) én diabetes. In dit programma leert u hoe u uw eetpatroon kunt veranderen, hoe u kunt omgaan met overgewicht en hoe beweging in te passen is in uw dagelijks leven. U werkt bovendien aan een positief zelfbeeld en krijgt meer zelfvertrouwen.

### Obesitas, wat is dat?

Ongeveer 40% tot 50% van de Nederlanders heeft last van overgewicht. Daarvan heeft 10% obesitas, een ernstige vorm van overgewicht.

Obesitas is een chronische aandoening waarbij sprake is van een te grote vetstapeling in het lichaam. Een oorzaak is lastig aan te wijzen maar erfelijke factoren en vooral leefstijl spelen een belangrijke rol. Obesitas is ongezond; bewegen kost meer energie en op lange termijn treden er vaak fysieke en/of psychische klachten op waardoor de kwaliteit van leven vermindert. Obesitas kan leiden tot gezondheidsproblemen, ziekteverzuim of in ernstige gevallen tot arbeidsongeschiktheid.





## CZ en de Nederlandse Obesitas Kliniek

De NOK heeft een programma ontwikkeld dat specifiek is gericht op mensen met obesitas én diabetes mellitus type 2 (ook wel ouderdoms-suikerziekte genoemd). Eerdere deelnemers rondden het programma succesvol af: de aanpak leidde tot gewichtsverlies, verbetering van het diabetesprofiel en een betere gezondheid.

De aanpak van de NOK sluit uitstekend aan bij de diabeteszorg die CZ nastreeft en waarover CZ afspraken met diabeteszorggroepen heeft gemaakt. Binnen zo'n zorggroep is uw huisarts eindverantwoordelijk voor de behandeling van uw diabetes.

### Voordelen programma

Obesitas kan het best worden aangepakt door een team van zorgverleners. U krijgt daarom begeleiding van een zorgcoördinator, diëtist, psycholoog en een bewegingstherapeut. Uw eigen huisarts blijft eindverantwoordelijk voor uw behandeling.

Dankzij het programma krijgt u inzicht in uw eetpatroon en leefwijze. U voelt zich lekkerder in uw vel. De combinatie van uw doorzettingsvermogen en gespecialiseerde begeleiding dragen bij aan een gezonder eetpatroon en betere leefwijze. Het programma leert u ook hoe u in de toekomst uw gewicht onder controle kunt blijven houden. Een lager gewicht heeft immers voordelen voor uw bloedsuikers waardoor u minder medicatie hoeft te gebruiken en uw bloedsuikers stabiel zijn. Dit zorgt voor minder complicaties en een betere gezondheid op lange termijn.

### Inhoud programma

Het programma duurt 15 maanden (65 weken). Er is plaats voor maximaal 200 deelnemers. De eerste 15 weken staan in het teken van gewichtsvermindering. Aansluitend (het nazorgtraject) wordt 50 weken gewerkt aan het handhaven en stabiliseren van het bereikte resultaat. Daarnaast is het belangrijk dat u in uw thuissituatie zelf aan de slag gaat met de adviezen die u krijgt.



### 1) Begeleiding door een diëtist

U spreekt de diëtist tweewekelijks in een groepssessie. Zij verzorgt een persoonlijk dagmenu afgestemd op uw (huidige) eetgedrag en geeft begeleiding en voorlichting over gezonde voeding.

### 2) Psychologische begeleiding

U spreekt de psycholoog tweewekelijks in een groepssessie. Deze sessies zijn gericht op de zaken die uw eetgedrag beïnvloeden: u leert vervolgens hoe u die zaken kunt veranderen. Er is ruimte voor het uitwisselen van ervaringen. Ook leert u omgaan met overgewicht en diabetes en u werkt aan een positief zelfbeeld. Uw eigen verantwoordelijkheid is hierbij belangrijk; u moet zelf uw problemen kunnen en willen aanpakken.

### 3) Bewegen onder begeleiding

U sport in een groep onder leiding van een bewegingstherapeut. De mogelijkheden worden voor u persoonlijk bekeken en u krijgt advies over bewegen in uw situatie.





## Voorwaarden tot deelname

In totaal kunnen 200 CZ-verzekerden aan het programma deelnemen.

Verder:

- Hebt u obesitas met een Body Mass Index (BMI) van 35 of hoger én diabetes mellitus type 2 met medicatie en/of insuline.
- Bent u gemotiveerd om serieus iets aan uw obesitas te doen.
- Spreekt u de Nederlandse taal.

CZ vergoedt de volledige kosten van het programma, als u:

- aan minimaal 90% van de sessies van het programma deelneemt (u bent minimaal 27 van de 30 sessies aanwezig)
- aan het einde van het programma een gewichtsverlies van 7,5% hebt behaald.

Voldoet u niet aan één van beide voorwaarden? Dan wordt een eigen bijdrage van € 200,- bij u in rekening gebracht.

## Aanmelden

Via uw huisarts kunt u zich aanmelden als deelnemer. Na verwijzing door de huisarts zal de NOK contact met u opnemen voor een screening om te bepalen of u kunt deelnemen aan het programma.

## Meer informatie

Voor vragen kunt u bellen met de Nederlandse Obesitas Kliniek, telefoonnummer: 035-5385222, of kijk op [www.cz.nl/diabetes](http://www.cz.nl/diabetes).

NEDERLANDSE  
**OBESITAS**  
K L I N I E K

