



## OBESITAS LEIDT TOT ANDERE ZORG

Al een paar jaar kun je tijdens de Gezond & Zeker Kennisdagen workshops volgen over de zorg voor mensen met ernstig of extreem overgewicht. Niet alleen omdat er elk jaar meer cliënten met fors overgewicht bijkomen in de zorg, maar vooral omdat de zorg voor deze mensen op een aantal punten echt anders is.

Ernstig overgewicht of morbide obesitas – we spreken dan over een BMI van meer dan 40 – is een chronische aandoening die vraagt om professionele zorg. Daarbij zijn erkenning, aandacht en respect van belang. En die kennis moet je als zorgverlener en als ergocoach standaard in huis te hebben. Nog steeds worden veel zorgverleners en organisaties overvallen door de complexiteit van de zorg voor obese cliënten. Pas op het moment dat er iemand in zorg komt met extreem overgewicht, begint men maatregelen te nemen. En

dan is het vaak te laat om menswaardig en ergonomisch optimale zorg te kunnen bieden. Denk alleen al aan de noodzaak van voldoende sterke bedden, rolstoelen, tilliften en toiletten. Weet jij bijvoorbeeld wat het maximale gewicht is dat de tilliften in jullie instelling aankunnen? Meer dan 125 kg? En kan de sling dat gewicht ook aan? Hebben jullie hangende toiletten? Hoeveel gewicht kunnen deze dragen? Kortom, is er in jouw organisatie nagedacht over zware cliënten? Je kunt je voorbereiden door bijvoorbeeld met een checklist je eigen afdeling na te lopen, zodat je zeker weet dat je goede zorg kunt bieden. Speciale hulpmiddelen hoeven niet altijd gekocht te worden; leasen is ook een mogelijkheid. Veel bedrijven bieden een snelle service om deze specifieke apparatuur te plaatsen. Maar zeker zo belangrijk is dat zorgverleners op een juiste wijze met deze hulpmiddelen kunnen werken. Tijd voor schooling dus!

### Model in levenden lijve

Bevlogen workshopleider Obesitas tijdens de Gezond & Zeker Kennisdagen is Rianne Huijbregts van bureau Zwaartepunt. Zij is momenteel ook betrokken bij het ontwikkelen van lesmateriaal over de zorg voor mensen met extreem overgewicht, een project van ZonMw.

“Ik vind het cliëntperspectief enorm belangrijk”, zegt Rianne. “Daarom geef ik de meeste workshops samen met een ‘model’ van de Nederlandse Obesitas Vereniging. Deze lijfelijke confrontatie met de modellen en wat zij vertellen over hun zorg is vaak confronterend voor de workshopdeelnemers. De modellen kunnen de verschillen in zorg goed laten zien en daar uitleg bij geven. Opstaan terwijl een



dikke buik in de weg zit bijvoorbeeld, gaat echt anders. Het lichaam is veel minder in staat mee te buigen in de opgaande beweging. Door hun omvang en gewicht zijn dikke mensen ook eerder uit balans en bang om te vallen. Ook jezelf omdraaien in bed doe je niet zomaar even en persoonlijke hygiëne, bijvoorbeeld na toiletbezoek, kan soms flink belemmerd worden door de omvang van de cliënt. Allemaal handelingen die vragen om aanpassingen.”

Gelukkig bestaan er veel grote en kleine hulpmiddelen, weet Rianne. “Zo kan een plafontillift met dubbele cassettes voorkómen dat iemand teveel in elkaar gedrukt wordt bij een transfer en het daardoor benauwd krijgt. De manier waarop het overgewicht over het lichaam verdeeld is, speelt daarbij vaak een rol. Bij een meer peervormige cliënt zal benauwdheid minder snel optreden dan bij iemand bij wie het gewicht meer rondom, appelvormig zeg maar, is verdeeld.”

### Verzorging van de huid

In de Verenigde Staten heeft men veel meer ervaring met ernstig overgewicht. Tijdens de Amerikaanse ‘Ergocoachdagen’ ligt het aantal workshops over de verzorging van de huid en de persoonlijke hygiëne van deze doelgroep opmerkelijk hoog. Volgens Rianne zou de

aandacht hiervoor ook in ons land veel groter moeten zijn. De soms zeer diepe huidplooiën en de daarbij noodzakelijke, complexe zorg maken deze taak zeer zwaar en tijdrovend. Het kost dikke mensen vaak veel moeite zichzelf goed te wassen en te verzorgen, waardoor de kans op ‘gemiste plekjes’ met het risico op infecties en smetplekken veel groter is. In deze situaties is gespecialiseerde zorg nodig en is voorkomen vele malen beter dan genezen.

Rianne: “Mijn advies is de cliënt zo goed mogelijk bij de verzorging te betrekken, bijvoorbeeld door het zelf omhoog laten brengen van de buik, eventueel met hulp van een groot badlaken. En je kunt nooit genoeg benadrukken dat de huid na de verzorging goed moet drogen. In sommige situaties kan het handig zijn om een arm of been met een tillift omhoog te brengen, zodat jij als verzorgende beide handen vrij hebt.”

### Aandacht voor psychische kant

Het is van belang dat zorgverleners zich bewust zijn van de psychische gevolgen van overgewicht. Afkeer van het eigen lichaam, schaamte, eenzaamheid en verdriet kunnen ervoor zorgen dat cliënten in een neerwaartse spiraal terechtkomen. Daarbij zijn oorzaak en gevolg niet altijd goed te definiëren. Sommige cliënten schamen zich zo dat ze

### Nederlandse Obesitas Vereniging

Uit een enquête onder de leden van de Obesitas Vereniging over hun dagelijkse zorgactiviteiten, kwamen niet alleen knelpunten, maar ook praktische oplossingen naar voren. Obese mensen zijn ervaringsdeskundigen als het gaat om hun eigen lijf. Weet je niet hoe je de zorg moet aanpakken? Vraag het de cliënt of vraag het de vereniging, [www.obesitasvereniging.nl](http://www.obesitasvereniging.nl). Er zijn veel creatieve oplossingen en ook zijn er steeds meer grote en kleine hulpmiddelen voor deze specifieke doelgroep.

nauwelijks nog buiten komen; ze vereenzamen en durven niet om hulp te vragen, waardoor hun situatie verergert. Anderen hebben als gevolg van hun overgewicht moeite met bewegen en worden steeds minder mobiel, terwijl bewegen zo belangrijk voor hen is. Ook slapen is voor veel mensen met ernstig overgewicht een groot probleem. Ze slapen bijvoorbeeld in hun stoel omdat ze niet goed meer plat kunnen liggen. Ze hebben last van benauwdheid en apneu. Omdat ze slecht slapen neemt hun energie nog verder af. Deze gevoelens van onmacht kunnen op termijn leiden tot (zelf) verwaarlozing en vervuiling. Het is niet eenvoudig, maar wel mogelijk om deze soms moedeloze cliënten goed te helpen. ◀

### ZonMw-project BMI40+

Over de zorg voor obese patiënten bestaat al veel informatiemateriaal. Momenteel loopt het ZonMw-project BMI40+ waarvoor bureau Zwaartepunt samen met LOCOMotion en de Nederlandse Obesitas Vereniging instructiefilmpjes en lesmateriaal ontwikkelt. Kijk op [www.bmi40plus.nl](http://www.bmi40plus.nl) voor meer informatie. De brochure BMI40+, met een handige checklist, kun je tegen kostprijs bestellen op [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl). Dat geldt ook voor het Nieuwe Hulpmiddelenboekje waarin voor elk hulpmiddel staat vermeld of en in hoeverre het geschikt is voor mensen met overgewicht.

*Ook een workshop over obesitas volgen? Dat kan tijdens de Gezond & Zeker Kennisdagen. Meld je op [www.gezondenzekeer.nl](http://www.gezondenzekeer.nl).*