

10 vragen

voor een gesprek
met je arts

Je hebt overgewicht of obesitas. Wat nu?

Gezond gewicht verliezen

Je gewicht begrijpen is de eerste stap.
Maar je staat er niet alleen voor.
Deze folder begeleidt je naar **professionele ondersteuning** en naar een **gezonder, energiever** leven. Ontdek eenvoudige uitleg en praktische tips om het gesprek met je arts aan te gaan in alle vertrouwen.

Wat zegt je BMI over je gezondheid?

Je BMI wijst uit dat je in één van onderstaande categorieën bevindt ^{1,2}:

Categorie	BMI	Wat het betekent
Overgewicht	25–29,9	Je hebt meer lichaamsvet dan gezond wordt geacht. Het is belangrijk om je gezondheid van dichtbij te bekijken.
Obesitas type I	30–34,9	Dit betekent dat je risico op bepaalde chronische aandoeningen verhoogd is. Vroegtijdige aanpak is zinvol.
Obesitas type II	35–39,9	De impact op je gezondheid kan groter zijn. Professionele begeleiding is sterk aanbevolen.
Obesitas type III	40 of meer	Dit is ernstige obesitas. Je arts kan je helpen om de juiste medische en psychologische ondersteuning te krijgen.

Een hoog BMI betekent niet dat je per definitie ongezond bent.

Het kán wel een signaal zijn dat je risico loopt op:

- Diabetes type 2 ^{3, 4}
- Hoge bloeddruk ^{4, 5}
- Hart- en vaatziekten ⁵
- Slaapapneu ^{4, 6}
- Leververvetting ^{4, 7}
- Depressie ^{4, 8}
- Verschillende kankers ⁹
- Gewrichtsklachten ¹⁰

Praten over je gewicht: **waarom is dat belangrijk?**

Je gewicht aanpakken, hoef je niet alleen te doen. Veel mensen vinden het lastig om over hun gewicht te praten. Misschien schaamt je je. Of ben je bang dat je niet ernstig genomen wordt. Dat is normaal.

Toch is het de moeite waard om je verhaal te delen met een arts die je vertrouwt.

Die is er om je te ondersteunen, niet om je te beoordelen.

Waarom een gesprek met je arts belangrijk is:

- Je krijgt inzicht in **waarom** je lichaam zo reageert.
- Je ontdekt **welke behandelingen** er bestaan en welke bij jou passen.

Hoe start je het gesprek met je arts?

Op de volgende pagina vind je 10 handige vragen die je kan stellen aan je arts. Zo weet je zeker dat je alles bespreekt wat belangrijk is.

Wist je dat ...

zelfs een **klein gewichtsverlies van 5%** ¹¹ al een groot verschil kan maken? Praat erover met je arts en stel samen een behandelplan op.

- Je krijgt hulp om **doelen** te stellen die realistisch zijn en in jouw leven passen.
- Je stippelt samen een **traject** uit dat vol te houden is op lange termijn.
- Je krijgt **motivatie** om meer te bewegen.

10 vragen om aan je arts te stellen

Deze 10 vragen kan je gebruiken als leidraad voor je doktersafspraak.



Schrijf op wat je voelt of denkt voor je naar je arts gaat en neem deze folder gerust mee. Zo sta je sterker in het gesprek.

1 Ik wil vermageren. Kunnen we een afspraak plannen om samen een behandelplan op te stellen?

→ Zo toon je dat je gemotiveerd bent en openstaat voor begeleiding.

2 Welke behandeling raad je me aan en waarom?

→ Elk lichaam en elke levensstijl is anders. Wat werkt voor jou hangt af van je lichaam, gezondheid en levensstijl.

3 Kan je me doorverwijzen naar een arts met expertise in obesitas?

→ Een doorverwijzing naar een expert kan het verschil maken.

4 Welke andere behandeling(en) kan ik overwegen en waarom?

→ Vaak werkt een combinatie van behandelingen het best. Ontdek samen wat bij jou past.

5 Hoe zie je de opvolging van mijn gewicht op lange termijn?

→ Opvolging is belangrijk. Zo blijf je gemotiveerd en kan er tijdig bijgestuurd worden.

6 Wat zijn realistische doelen voor mij?

→ Kleine, realistische doelen geven meer kans op succes dan grote sprongen.

7 Hoe vaak zullen we contact hebben tijdens dit traject?

→ Regelmatig overleg helpt twijfels tijdig te bespreken en gemotiveerd te blijven.

8 Hoeveel kost de behandeling en wat krijg ik terugbetaald door mijn verzekering of mutualiteit?

→ Je ziekenfonds betaalt vaak (een deel van) de kosten terug. Vraag naar de opties.

9 Wat als deze aanpak niet het gewenste resultaat geeft?

→ Geen paniek als het niet meteen lukt. Er zijn altijd alternatieven en bijsturen hoort bij het proces.

10 Ben je bereid om met mij samen te werken?

→ Een goede vertrouwensband vergroot de kans op een succesvolle aanpak.

Referenties

1. WHO (World Health Organization). A healthy lifestyle - WHO recommendations - 06/05/2010 - accessed 05/06/2025.
2. WHO (World Health Organization). Obesity : preventing and managing the global epidemic : report of a WHO consultation. World Health Organization; 2000.
3. Al-Goblan AS, Al-Alfi MA, Khan MZ. Mechanism linking diabetes mellitus and obesity. Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity. 2014 Dec 4;7:587–91.
4. Sharma AM. M, M, M & M: A mnemonic for assessing obesity. Vol. 11, Obesity Reviews. 2010. p. 808–9.
5. Lopez-Jimenez F, Almahmeed W, Bays H, Cuevas A, Di Angelantonio E, le Roux CW, et al. Obesity and cardiovascular disease: mechanistic insights and management strategies. A joint position paper by the World Heart Federation and World Obesity Federation. Eur J Prev Cardiol. 2022 Nov 1;29(17):2218–37.
6. Dixon AE, Peters U. The effect of obesity on lung function. Vol. 12, Expert Review of Respiratory Medicine. Taylor and Francis Ltd.; 2018. p. 755–67.
7. Li Y, Yang P, Ye J, Xu Q, Wu J, Wang Y. Updated mechanisms of MASLD pathogenesis. Vol. 23, Lipids in Health and Disease. BioMed Central Ltd; 2024.
8. Milaneschi Y, Simmons WK, van Rossum EFC, Penninx BW. Depression and obesity: evidence of shared biological mechanisms. Vol. 24, Molecular Psychiatry. Nature Publishing Group; 2019. p. 18–33.
9. Avgerinos KI, Spyrou N, Mantzoros CS, Dalamaga M. Obesity and cancer risk: Emerging biological mechanisms and perspectives. Vol. 92, Metabolism: Clinical and Experimental. W.B. Saunders; 2019. p. 121–35.
10. Obesity. NHS. <https://www.nhs.uk/conditions/obesity/>. Laatst geraadpleegd: 23 juni 2025.
11. Mariam A, Miller-Atkins G, Pantalone KM, Iyer N, Misra-Hebert AD, Milinovich A, et al. Associations of weight loss with obesityrelated comorbidities in a large integrated health system. Diabetes Obes Metab. 2021 Dec 1;23(12):2804–13.



Klaar om de eerste stap te zetten?

Een gezond gewicht begint bij een goed gesprek. Neem vandaag nog **contact op met je arts.**

Op zoek naar
meer info en
praktische tips?
Scan de QR-code.



Customer Service
+32 (0)2 556 05 80



info.nnbelux@novonordisk.com

Novo Nordisk
Samen tegen obesitas

BE25CO00025 - JULI 2025

