

## Medicamenteuze behandeling bij obesitas

U heeft van uw medisch of verpleegkundig specialist medicatie voorgeschreven gekregen met als doel gewicht te verliezen. Uw medisch of verpleegkundig specialist heeft de behandeling met deze medicatie met u besproken. In deze folder kunt u de gegeven informatie nog eens teruglezen.

### Waarom afvallen en op gewicht blijven moeilijk kan zijn

Veel mensen die weleens middels een dieet afgevallen zijn, komen later toch weer aan. Dit is frustrerend en u vraagt zich misschien af waarom het zo moeilijk is om blijvend af te vallen.

Afvallen kan zorgen voor veranderingen in uw lichaam, waardoor u meer honger krijgt en u zich minder verzadigd voelt na een maaltijd. Maar het kan ook gebeuren dat uw lichaam in een energie sparende stand schiet en minder calorieën verbrandt, wat ervoor kan zorgen dat u toch langzaam weer aankomt.

### Impact op uw gezondheid

Veel mensen met overgewicht lopen risico op gewichtsgerelateerde gezondheidsproblemen zoals een hoge bloeddruk, hoge bloedsuiker, hart- of vaatziekte of slaapapneu.

Ook kan het onzekerheid, angst of een verminderd welbevinden met zich meebrengen.

### Medicatie

U heeft samen met uw medisch of verpleegkundig specialist besloten om te starten met medicatie om uw gewicht te verminderen. Er zijn verschillende soorten medicijnen en uw medisch of verpleegkundig specialist heeft u informatie gegeven over de medicijnen.

### Saxenda® (liraglutide)

Saxenda® zorgt ervoor dat u zich minder hongerig voelt. Daarnaast zorgt het ervoor dat u een eerder vol gevoel krijgt. Dit kan helpen om minder te eten en gewicht te

verliezen. Saxenda® kunt u zelf dagelijks via een injectie toedienen. Uw medisch of verpleegkundig specialist heeft het toedienen met u doorgenomen.

### Mysimba® (naltrexon/bupropion)

Mysimba® zorgt ervoor dat u zich minder hongerig voelt en stimuleert het energieverbruik in het lichaam. Deze combinatie kan u helpen uw gewicht te verlagen. Mysimba® zijn tabletten die u tweemaal op een dag moet innemen.

### Bijwerkingen

Medicijnen kunnen bijwerkingen geven. Uw medisch of verpleegkundig specialist heeft de mogelijke bijwerkingen met u besproken en wat u eventueel kan doen om deze bijwerkingen te verminderen. De meest voorkomende bijwerkingen zijn hoofdpijn, misselijkheid, overgeven en diarree of juist verstopping. De meeste bijwerkingen verdwijnen vaak na een paar dagen of weken. Om eventuele bijwerkingen te verminderen kunnen een aantal dingen u mogelijk hierbij helpen. Eet langzaam, eet kleine porties verspreid over de dag, drink voldoende water, stop met eten bij een vol gevoel, vermijdt vette of gefrituurde etenswaardden, vermijdt zoete of pittige etenswaardden, probeer alcohol te verminderen of te stoppen en rook niet.

### Hoe lang moet u de medicatie gebruiken

Na 16 weken komt u terug bij uw medisch of verpleegkundig specialist. Deze zal de behandeling met u bespreken, maar ook het effect ten aanzien van een eventueel vermindering van uw gewicht meten. Indien u meer dan 5% van uw gewicht kwijt bent kunt

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTInfo](https://facebook.com/ZGTInfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTInfo](https://youtube.com/user/ZGTInfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

u verder gaan met uw behandeling. Indien u minder dan 5% van uw gewicht bent kwijt geraakt zal de behandeling worden gestopt. Ook als u bijwerkingen heeft die invloed hebben op uw kwaliteit van leven zal er mogelijk besloten worden om de behandeling te staken.

Als u doorgaat met uw behandeling komt u na 8 maanden weer terug bij uw medisch of verpleegkundig specialist. U bent dan 1 jaar bezig met uw behandeling. Ook dan zal het effect weer worden besproken en gemeten. Indien het gewicht nog steeds afneemt of stabiel blijft zult u doorgaan met uw behandeling. Na 2 jaar zal er opnieuw een afspraak volgen, waarbij weer het effect wordt besproken en gemeten. Bij een positief resultaat zult u doorgaan met uw behandeling. Het is belangrijk te weten dat wanneer uw behandeling het gewenste effect geeft, de behandeling niet tijdelijk is. U zult de medicijnen uw hele leven moeten gebruiken.

### **Gecombineerde leefstijl interventie**

Alleen het innemen van medicatie om het gewicht te verminderen is niet effectief. Een verandering of behoud van een goede leefstijl is minstens zo belangrijk. U volgt een leefstijlprogramma in uw woonomgeving. Dit leefstijlprogramma duurt in totaal 2 jaar, waarbij het 1<sup>e</sup> jaar in het teken staat van kennisoverdracht, inzicht krijgen in voeding, beweging en gedrag. Het 2<sup>e</sup> jaar staat in het teken van het behouden van een juiste leefstijl.

### **Voeding**

Slimmere keuzes maken over wat u eet kan helpen een gezond gewicht te bereiken en te behouden. Gezond eten betekent dat u:

- Rekening houdt met porties door bijvoorbeeld uw bord in te delen in porties (1/2 voor groente en fruit, 1/4 voor volkoren granen of aardappelen en 1/4 voor eiwitten, vlees of vis);
- Hoeveelheden vermindert;

- Op regelmatige tijden eet. Dit voorkomt dat u later op de dag te veel eet.

### **Beweging**

Regelmatig bewegen helpt u uw gewicht onder controle te houden en kan helpen om verdere gezondheidsproblemen te voorkomen. Om u te helpen gemotiveerd te blijven is het raadzaam activiteiten te kiezen die leuk en gevarieerd zijn.

Wandelen is een manier om meer te bewegen. U kunt beginnen met 5 tot 10 minuten wandelen en rustig opbouwen naar 30 minuten.

Voorbeelden van andere activiteiten zijn:

- De trap gebruiken wanneer het kan;
- Uw auto verderop parkeren en de rest lopen;
- Strekoefeningen en yoga;
- Zwemmen;
- Tuinieren;
- Fietsen.

### **Vragen**

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met het obesitascentrum van ZGT via 088 708 49 25.

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien of persoonlijke gegevens checken. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).