

**Tabel 12.1 Template korte termijn onderhoudsplan
(pas aan om aan te sluiten bij individuele patiënt)**

Korte termijn onderhoudsplan

Naam:

Gebieden om op te focussen:	Hoe aan te pakken:
Overmatige zorgen over lichaamsvormen en gewicht	<ul style="list-style-type: none"> • Let op niet-helpend checken van het lichaam (frequent spiegel gebruik, onnodig kleding checken, knijpen/aanraken, jezelf vergelijken met anderen), bedenk of informatie helpend en accuraat is en verminder/stop zoals besproken. • Zorg ervoor dat je het zien van je lichaamsvormen niet vermijdt. Wanneer dit wel het geval is probeer dan meer bewust te worden van je lichaam (draag verschillende soorten kleding, onderga een massage, etc.). • Maak zorgvuldig gebruik van spiegels. • Wees alert op “dik voelen”, identificeer triggers en herlabel. • Voorkom wegen buiten het vaststaande wekelijkse weegmoment; interpreteer geen aparte getallen. • Voorkom het veroordelen van jezelf alleen op basis van je lichaamsvormen en gewicht. • Behoud en ontwikkel andere domeinen van het leven (voorbeeld...).
Lijnen en voedsel restrictie	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer een flexibel en gevarieerd eetpatroon aan te houden • Oefen met eten in sociale gelegenheden (met anderen, in restaurant, etc.) • Let erop dat bepaald voedsel niet wordt vermeden. • Probeer ‘genoeg’ te eten en voorkom te weinig eten. • Eet regelmatig (ten minste elke 4 uur). • Vermijd strikte (rigide en extreme) eetregels (bijvoorbeeld over hoeveel je eet (calorieën), wanneer je eet, minder eten dan anderen, compenseren voor voedsel dat je gegeten hebt, “debtting” door minder te eten voorafgaand aan eten). • Je vol voelen is een normale en kortdurende sensatie. Wanneer je gestoord wordt door terugkomende gevoelens van volheid identificeer dan de triggers (bijvoorbeeld, niet gewend zijn normale porties te eten, ondergewicht hebben, niet regelmatig eten, te strakke kleding dragen, vermeden voedsel eten) en pak ze aan.
Eetbuien	<ul style="list-style-type: none"> • Voer indien nodig ‘eetbui-analyses’ uit en identificeer triggers (te weinig eten, ondergewicht hebben, te lang zonder eten, breken van een eetregel, alcohol gebruik wat leidt tot verlies van eetcontrole, reactie op problemen in je leven) en pak ze aan. • Gebruik ‘probleem-oplossen’ om triggers aan te pakken of te voorkomen.

Ander gedrag om gewicht onder controle te houden	<ul style="list-style-type: none"> • Vermijd braken/gebruik van laxeremiddelen/overmatig bewegen omdat ze het eetprobleem in stand houden (en relatief ineffectief zijn). • Andere: ...
Gewichtsherstel en behoud	<ul style="list-style-type: none"> • Wekelijks wegen op een vaste dag is cruciaal. • Behoud gewicht binnen een gezonde gewichtsrage (bijvoorbeeld van ...kg tot ...kg). • Wanneer gewicht onder de gewichtsrage valt moeten de alarmbellen afgaan! Evalueer de voor en nadelen van gewichtstoename op de lange termijn. Bedenk dat iemand 500 extra calorieën per dag moet eten om een gemiddelde van 0,5 kg per week aan te komen.
Gewichtsverlies	<ul style="list-style-type: none"> • Proberen om gewicht te verliezen terwijl je een eetstoornis hebt (gehad) is riskant. • Het doel om gewicht te verliezen is alleen passend wanneer iemand medisch overgewicht heeft. • Onthoud om niet te proberen gewicht te verliezen in de komende 20 weken. • Vermijd rigide en extreme eetregels. • Wanneer je medisch overgewicht hebt kun je na 20 weken aan een eetbui-veilig dieet beginnen voor een korte periode (bijvoorbeeld gematigde afval doelen, flexibele richtlijnen voor eten). • Bepaal een realistische gewichtsrage die te behouden is zonder strikt te lijnen. • Onthoud dat het onrealistisch en ongezond is om meer dan 0,5 kg per week af te vallen.
Moeilijke momenten	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine misstappen zijn te verwachten. • Registreer misstappen snel en reageer positief door (1) te proberen de trigger te begrijpen en (2) zo snel mogelijk terug op de goede weg proberen te komen en de thema's uit het werkplan door te nemen en op te pakken (zie ook <i>Lange termijn plan</i>). • Wanneer je moeite hebt om de draad weer op te pakken, neem contact op met ... • Ondergewicht krijgen is zeer ernstig. Wanneer je BMI lager is dan 18,5 (...kg) bij twee opeenvolgende wegingen, neem contact op met ...

Andere aandachtspunten:

- ...
- ...