

**Tabel 12.2 Template Lange termijn onderhoudsplan  
(pas aan om aan te sluiten bij individuele patiënt)**

**Lange termijn onderhoudsplan**

**Naam:**

---

**Hoe kun je het risico op misstappen minimaliseren**

---

- Behoud een regelmatig eetpatroon.
- Vermijd lijnen, voornamelijk rigide en extreme diëten en eetpatronen die veel voedingsmiddelen uitsluiten.
- Behoud je gewicht binnen jouw vastgestelde gewichtsrage.
- Let op niet helpend lichaam checken of vermijden.
- Behoud en ontwikkel andere aspecten van het leven.
- Maak gebruik van de probleem-oplos-methode om problemen aan te pakken.

---

**Omstandigheden die de kans op misstappen mogelijk kunnen vergroten**

---

- Levensveranderingen en moeilijkheden; veranderingen in dagelijkse routine (vakanties, feestdagen).
- Gewichtverlies of gewichtstoename.
- Zwangerschap of na de zwangerschap.
- Negatieve stemming en/of de ontwikkeling van een klinische depressie.
- Feestelijke gebeurtenis (de focus zijn van de aandacht; druk om er goed uit te zien).

---

**Vroege waarschuwingssignalen van een misstap**

---

**Let op voor de eetstoornis DVD die terug op zijn plaats springt. De volgende vroege waarschuwingssignalen zijn een onderdeel van het eerste hoofdstuk van de DVD:**

- Veranderingen in eten, voornamelijk minder eten, maaltijden of snacks overslaan, uitstellen van eten, het eten van dieetvoedsel.
- Weer beginnen met het lezen van dieet of modebladen en/of bezoeken van dat soort websites.
- Weer beginnen of toename van lichaam checken of vermijden.
- Weer beginnen of toename van lichaamsvergelijkingen.
- Het wegeen buiten het vaste weegmoment.
- Toename van beweging.
- De drang hebben om te braken of laxeremiddelen te gebruiken.
- De drang hebben tot eetbuien.
- Toename van preoccupatie van voedsel en eten.
- Toename in ontevredenheid over lichaamsvormen en gewicht, en een sterke wens om lichaamsvormen of gewicht te veranderen.
- Gewichtsverlies naar een BMI van 19,0 (...kg).

**Wanneer je deze vroege waarschuwingssignalen opmerkt reageer dan direct en positief door een 'time-out' te nemen, na te denken wat er gebeurt en een plan van aanpak te bedenken.**

---

---

## **Omgaan met triggers en tegenvallers**

---

- Identificeer de trigger.
- Ga met externe triggers (het leven) om door middel van de probleem-oplossmethode (zie ook boek Overwin je eetbuien).
- Pas op met het labelen van tegenvallers als terugval (alsof je terug bent bij af).
- Pak misstappen direct aan volgens de richtlijnen van de therapie (zie ook boek Overwin je eetbuien), bijvoorbeeld weer beginnen met registreren, regelmatig eetpatroon oppakken, vooruitplannen van eten, evalueren van eetpatroon, eenmaal per week wegen en voorzichtig interpreteren, voorkomen van rigide en extreme eetregels, het 'dik voelen' ter discussie stellen, analyseren van eetbuien, afleidende activiteiten ondernemen en probleem-oplossen, verminder problematisch lichaamsvorm checken of vermijden.
- Wanneer je zwanger bent of zwanger bent geweest, vraag dan aan een gezondheidsdeskundige wat normaal is omtrent het gewicht en eten en de gebruikelijke tijd die nodig is om het gewicht te verliezen dat je bent aangekomen gedurende de zwangerschap.
- Als een algemene richtlijn: doe het tegenovergestelde van wat de eetstoornis mindset (of DVD) je wilt laten doen (doe het juiste!). Investeer in andere aspecten van je leven, zoals een sociaal leven (waardoor je ook gezondere DVDs afspeelt).
- Andere zaken:....

**Wanneer het bovenstaande niet helpt binnen 4 weken, overweeg dan om hulp te zoeken.**

**Wanneer je BMI onder de 18,5 (...kg) komt voor twee achtereenvolgende weken, zoek hulp!**

---