

Multidisciplinaire samenwerking tussen diëtist, huisarts, kinesitherapeut/bewegingsdeskundige en psycholoog: hoe?

Hoe een multidisciplinair netwerk rond de aanpak van eet- en gewichtsproblemen opstarten?

Klaar voor de start

- Maak een lijst van collega's in je buurt met wie je contact wenst:

- huisarts (en)
- psycholoog
- diëtist
- bewegingsdeskundigen en kinesisten
- andere (bv.. diëtist met complementaire specialiteit)

bij voorkeur met ervaring in eet- en gewichtsproblemen. Je kan deze zoeken via de verwijstool van Eetexpert (www.eetexpert.be/leden/verwijshulp-verwijstool)

- Bel of mail voor een afspraak

- Bereid jouw informatie voor:

- visitekaartjes met contactgegevens
- korte voorstelling van je aanbod: visie, doelgroep, specialiteit, werkwijze, bijzonderheden.

Klaar voor communicatie

- Verschaf de info uit de voorbereiding

- Stel vragen: met welke hulpverleners werkt u momenteel samen? Welke problematieken komt u regelmatig tegen die relevant zijn voor mijn discipline?

- Maak afspraken over de communicatie (*in afwachting van een gebruiksvriendelijk eenvormig digitaal systeem*):

* Welk gegevens worden gedeeld? *Denk aan de medische en diëtistische diagnose, laboresultaten, verslagen, start – einde begeleidingstraject, behandeldoelen, afspraken met de cliënt, relevante veranderingen bij de cliënt, suggesties voor follow up, ...*

* Via welke media (*mail, brief, telefoon*)?

* Binnen welke tijdsspanne?

* Wat is een goed moment om te bellen? Wat is een goede frequentie?

- Bespreek welke gedeelde werkwijze efficiënt is (*bv. draaiboeken met bijhorende tools*).

- Stem af hoe en wanneer wordt doorverwezen en terugverwezen (rekening houdend met het EOSS-stadium van de cliënt).

Klaar voor gebruik

- Gebruik samen eenzelfde kader: wetenschappelijk onderbouwde draaiboeken met online instrumenten voor de diëtist, huisarts, psycholoog en bewegingsdeskundige (www.draaiboeken.eetexpert.be)

- Afbakening van de rollen van verschillende hulpverleners en anamneseformulieren per discipline (www.draaiboeken.eetexpert.be/multidisciplinair-screenen/inleiding)

- Financiële tegemoetkoming voor multidisciplinair samenwerken is mogelijk bij onafhankelijke ziekenfondsen (www.draaiboeken.eetexpert.be/multidisciplinair-screenen/procedure)

- Maak gebruik van bestaande netwerken. Trek er samen op uit (vorming, tussen pot en pint, ...). Spreek goed functionerende netwerken aan (bv. wijkgezondheidscentra, groepspraktijken) om te leren uit goede praktijken i.v.m. multidisciplinair samenwerken.

- JIJ ZELF! Neem zelf het initiatief: contacteer, stel je voor, spreek af, deel info, vraag info!

Hoe drempelvrees overwinnen voor de diëtist & psycholoog

Slechts een minderheid van de cliënten met overgewicht zoekt spontaan een psycholoog op voor begeleiding bij de aanpak van overgewicht. Ook de stap van de huisarts naar de diëtist en/of kinesitherapeut/bewegingsdeskundige is soms groot. Nochtans is een aanpak op bio-psycho-sociaal vlak aangewezen. Hoe drempelvrees overwinnen als doorverwijzing nodig blijkt?

Als ik naar een diëtist of kinesitherapeut/bewegingsdeskundige ga, is het goede leven voorbij.

Naar een psycholoog? Ik ben toch niet gek! Ik heb een lichamelijk probleem. Hoe kan een psycholoog daar nu bij helpen?

De psycholoog, diëtist en kinesitherapeut zijn duur. Je moet er vaak naartoe en het wordt maar beperkt terugbetaald.

Cliënt



Hulpverlener

Een goede diëtist of kinesist/bewegingsdeskundige begeleidt je bij het formuleren van voor jou passende en haalbare gezondheidsdoelen (dus niet per se gewichtsdoelen!) en zoekt mee naar een stapsgewijze aanpak. De groei naar een gezonde leefstijl ontwikkelt geleidelijk.

(Te) simpel gesteld ontstaat overgewicht door te veel eten en te weinig verbruiken. Veel tussenliggende psychologische factoren spelen een rol. Overgewicht aanpakken vraagt een aanpak op drie sporen: lichaam, hoofd en omgeving. Voor uitwerking van goede zorg op maat helpt de psycholoog bij het vinden van de juiste motivatiesporen, van goede tussenstappen voor gedragsverandering, van het leren herkennen van je kritische uitlokkers voor terugval, en bij het uitbouwen van eigen persoonlijke kracht.

Er is een beperkte tegemoetkoming van verschillende ziekenfondsen mogelijk. Op hun websites staat hoe je er gebruik van kan maken. Een stapsgewijze, haalbare aanpak met duurzame resultaten kost inderdaad geld. Deze investering zorgt er echter voor dat je op langere termijn minder medische kosten zal hebben en je goed in je vel voelen is onbetaalbaar.

Wil je graag een behandeling starten, maar is kostprijs toch een grote drempel? Informeer bij je huisarts of mutualiteit naar lokale projecten (eventueel in groep). Denk hierbij ook aan Bewegen Op Verwijzing (<https://www.vlaanderen.be/nl/gezin-welzijn-en-gezondheid/gezond-leven/bewegen-op-verwijzing>)