

Bariatrische chirurgie: pre-operatieve behandeling bij de medische psychologie

Waarom een behandeling bij de medische psychologie?

Vandaag kreeg u van uw chirurg te horen dat een gedragstherapeutische behandeling bij de afdeling medische psychologie vóór de bariatrische operatie noodzakelijk is. Deze behandeling is bedoeld om u zo goed mogelijk voor te bereiden op de veranderingen die u na de operatie te wachten staan. Denk hierbij aan het verkrijgen van een gezond en gestructureerd eetpatroon of het verkrijgen van een ritme in uw beweeggedrag.

In veel gevallen is dit makkelijker gezegd dan gedaan. Het verkrijgen van het gewenste eten en beweeg-gedrag kan dermate moeilijk zijn dat niet verwacht kan worden dat dit vanzelf zal gaan na een bariatrische ingreep. Door dit probleem vóór de operatie aan te pakken zal het aanpassingsproces ná de operatie vlotter verlopen en kunt u optimaal profiteren van de bariatrische ingreep.

Bij welke problemen kunnen de medewerkers van de medische psychologie u helpen?

- **Méér eten bij stress of bij 'negatieve emoties' (emotie-eten)**
Eten kan een goed gevoel of een gevoel van beloning geven. Daarom gaan sommige mensen méér of ongezonder eten als manier om met negatieve gevoelens om te gaan. Dit zal na de operatie niet vanzelf veranderen. Met hulp van de medische psychologie gaat u werken aan een andere manier van omgaan met negatieve gevoelens, zodat er bij deze gevoelens niet meer per se naar eten wordt gegrepen.
- **Eten als reactie op externe prikkels**
Wanneer u geconfronteerd wordt met 'lekker eten', kan het moeilijk zijn om 'nee' te zeggen en u te beheersen. Het is dan de lekkere trek die maakt dat u wat wilt eten. Ook kan het zijn dat mensen op een feestje aandringen toch iets te nemen 'voor de gezelligheid'. Het is niet makkelijk om aan dergelijke prikkels weerstand te bieden. Wij helpen u dit beter onder controle te krijgen.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

- **Het verkrijgen van regelmaat en structuur in uw eetpatroon**

Onregelmatig eten kan een van de oorzaken zijn die aan het ontstaan van overgewicht heeft bijgedragen. Het dagelijks uitstellen of overslaan van het ontbijt is hiervan een voorbeeld. Na de operatie is een regelmatig patroon van maaltijden en tussendoortjes zeer belangrijk. Vooraf werken aan een regelmatig eetpatroon zorgt ervoor dat u dit na de operatie kunt inpassen in uw dagelijks leven.

- **Moeite hebben om ritme en regelmaat in het beweeggedrag in te bouwen**

U bent het misschien nu niet gewend om regelmatig te bewegen of te sporten. Na de operatie is het wél belangrijk dat u met regelmaat sport en beweegt, omdat dit helpt bij het verliezen van uw overgewicht en uw conditie sneller weer op peil zal zijn. Vóór de operatie kan hier aandacht aan gegeven worden.

Hoe gaat het nu verder?

U wordt opgeroepen door de afdeling medische psychologie voor de behandeling bij een van onze psychologisch medewerkers. U wordt voorafgaand gevraagd een eetdagboek in te vullen.

De behandeling bestaat uit drie tot vijf sessies en is gedragstherapeutisch van aard. Dit betekent dat er vooraf concrete doelen gesteld worden. Uw eet- en beweeggedrag brengen we in kaart en we kijken wat uw veranderdoelen zijn.

Aan het eind van de behandeling gaan we na of de doelen gehaald zijn. Dit gaat in overleg met de psycholoog waar u mee heeft gesproken. Na afronding van de behandeling bespreken we de resultaten in het team en krijgt u bericht over de vervolgstappen.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de afdeling medische psychologie.
Telefoonnummer (040) 888 92 50.