

Op weg naar een gezondere leefstijl

Informatiepakket obesitascentrum van Máxima MC

*'Mijn transformatie heeft me
het vertrouwen gegeven dat
alles mogelijk is'*





Voorwoord

Deze brochure bevat informatie over de chirurgische behandeling van (morbide) obesitas in Máxima MC.

Morbide obesitas vraagt een langdurige aanpak. De operatie in ons ziekenhuis is daar slechts een onderdeel van. In het obesitascentrum begeleiden we u op weg naar een gezondere leefstijl. Dit doen we met intensieve begeleiding en een operatie. De operatie zorgt ervoor dat u in korte tijd veel gewicht verliest. Met de begeleiding helpen we u uw leefstijl aan te passen, zodat dit resultaat blijvend is.

Dankzij laagdrempelig contact kunt u altijd bij ons terecht. We zijn er vóór, tijdens en na de operatie

voor u. Gedurende het hele traject helpen de chirurg en verpleegkundig specialist u bij het bereiken van uw doel. Dit samen met de rest van het behandelteam.

Het behandeltraject wordt opgesteld op basis van wat u nodig heeft. Na het traject van vijf jaar blijft u onder controle bij de huisarts. Mocht het nodig zijn, dan kunt u uiteraard altijd naar ons terug.

Met vriendelijke groet,
Team obesitascentrum Máxima MC



Wie komt in aanmerking?

Als het niet lukt om blijvend af te vallen, kunt u in aanmerking komen voor een operatieve behandeling van extreem overgewicht.

Het doel hiervan is de voedselinname verminderen en/of de opnametijd van voedsel door de dunne darm verkorten. De operatie is in alle gevallen slechts een hulpmiddel; ook uw eetpatroon en leefstijl zullen aangepast moeten worden. Hierbij wordt u ondersteund door onze professionals.

Voor een vermageringsoperatie dient u te voldoen aan internationale richtlijnen. U komt in aanmerking voor de operatie wanneer u voldoet aan het volgende:

- Een BMI hoger dan 40;
- Een BMI van 35 tot 40 met een bijkomende aandoening die het directe gevolg is van uw overgewicht, zoals bijvoorbeeld suikerziekte, hoge bloeddruk, een te hoog cholesterol of slaapapneu syndroom. Deze bijkomende aandoeningen dienen vastgesteld te zijn door een specialist.

Daarnaast is van belang dat u:

- bereid bent om radicaal uw levenswijze en eetgewoonten te veranderen;
- bereid bent om het gehele traject te doorlopen en regelmatig op medische controle te gaan;
- geen verslavingen heeft.

'U wordt ondersteund bij het aanpassen van uw eetpatroon en leefstijl'

Deze selectie is bedoeld om te bepalen of een operatie inderdaad de beste methode is om u te helpen. Als u in aanmerking komt voor de ingreep begeleiden wij u graag persoonlijk op weg naar een gezonde leefstijl.

Mogelijke operaties

Chirurgie ter behandeling van obesitas wordt ook wel 'bariatrie' genoemd. Het obesitascentrum biedt u verschillende operatiemogelijkheden voor de behandeling van ernstig overgewicht. Deze ingrepen worden uitgevoerd met een kijkoperatie, ofwel 'laparoscopie':

- Gastric Bypass
- Sleeve resectie
- Heringreep: zogenaamde 'redo'-chirurgie na een vroegere bariatrische operatie.

Gastric Bypass

Dit is een ingreep die op twee manieren werkt:

- Het beperken van voedselinname door de maag kleiner te maken;
- Het beperken van opname van voedingsstoffen, doordat de verteringssappen worden omgeleid

en daardoor het ingenomen voedsel niet volledig wordt verteerd. Hierdoor worden niet alle calorieën in het lichaam opgenomen. Deze ingreep is vooral geschikt voor mensen met een BMI > 40 en voor sweeteters.

Sleeve resectie

Bij deze ingreep wordt een groot gedeelte van de maag verwijderd, zodat er enkel een buismaag overblijft. Deze ingreep is geschikt voor mensen met een BMI > 40 en voor volume-etters.

Redo-operatie: Band naar Bypass; Sleeve naar Bypass; Mason naar Bypass

Bij deze ingreep wordt een omzetting gedaan naar een Gastric Bypass. Dit gebeurt bij problemen van de vroegere ingreep.



Het behandeltraject

Het voortraject

Eerste bezoek

Voor uw eerste bezoek wordt gekeken of u voldoet aan de internationaal gestelde criteria. Bij uw eerste bezoek wordt u gemeten en gewogen en krijgt u in groepsverband een presentatie van onze mogelijkheden. De presentatie vindt plaats in het obesitascentrum op locatie Eindhoven. Vóór de bijeenkomst vragen wij u om een aantal vragenlijsten in te vullen die tijdens het tweede bezoek met u worden besproken.

Tweede bezoek

Bij uw tweede bezoek vindt een intakegesprek plaats met de medisch psycholoog, de diëtist, de fysiotherapeut en de verpleegkundig specialist/physician assistent, waarin de door u ingevulde vragenlijsten besproken worden. Aansluitend bespreken we in een teamoverleg of er geen tegenaanwijzingen zijn voor een maagverkleinende ingreep. In de loop van de dag geeft de chirurg in

groepsverband meer gedetailleerde uitleg over de soorten operaties. Als u in aanmerking komt voor een ingreep, bespreekt de chirurg met u welke ingreep voor u geschikt is. Daarna wordt u op de opnamelijst geplaatst.

Vorbereiding op de ingreep

Thuis bereidt u zichzelf enkele weken voor op de operatie met:

- Multivitamine- en calciumtabletten (vier weken voor de operatie);
- Modifast/Weightcare om de lever te verkleinen (twee weken voor de operatie). Hierbij mag u wel onbeperkt rauwkost zonder dressing, koffie/thee zonder melk en suiker en tweemaal daags een kop bouillon nuttigen;
- Als u diabetes heeft, moet uw medicatie worden aangepast. Als u op de wachtlijst geplaatst wordt dan krijgt u hiervoor een afspraak bij de internist en diabetesverpleegkundige.

Wachtlijst

In de periode tussen plaatsing op de opnamelijst en de operatie komt u drie keer terug in het obesitascentrum. U krijgt in groepsverband gedetailleerde informatie van de medisch psycholoog, de diëtist, de fysiotherapeut en de casemanager. Tijdens deze bijeenkomsten leggen zij uit wat u al kunt doen om uw leefstijl en gewoonten vóór de operatie te veranderen. Verder bespreken zij hoe u zich zo goed mogelijk kunt voorbereiden op een leven na de chirurgische ingreep. Naast deze bijeenkomsten heeft u een individuele afspraak met de fysiotherapeut voor een uitgebreide fitheidtest. Na de operatie volgt u gedurende vier weken eenmaal per week een persoonlijk trainingsprogramma bij de fysiotherapeut. Eventueel heeft u in deze periode een individuele afspraak met de medisch psycholoog, diëtist of fysiotherapeut.

De opname

In principe wordt u op de dag van de operatie opgenomen in Máxima MC. Patiënten met een hoog risico of bijkomende ziektes die extra aandacht nodig hebben, komen al de dag vóór de ingreep. Zij krijgen de avond voor de ingreep al een inspuiting om trombose te voorkomen. Eventueel start u al met medicijnen.

Operatie

De operatie vindt plaats onder volledige narcose. Normaliter is de operatie een kijkoperatie (laparoscopie). Dit houdt in dat er geopereerd wordt met behulp van een camera, via kleine sneetjes in de buik. Het grote voordeel van deze methode is een snel herstel. Meer informatie vindt u op onze website kijkoperaties.mmc.nl.

Als zich problemen voordoen of als we geen goed zicht kunnen krijgen, gaan we over tot de klassieke ingreep, waarbij de buik opengemaakt dient te worden. Dit wordt u vóór de operatie al uitgelegd.

Na de operatie

Elke dag komt de behandelend arts of de arts-assistent langs om te zien hoe het gaat en om te bepalen wanneer u naar huis mag.

Bij uw vertrek uit het ziekenhuis dient u te zorgen voor vervoer, u mag niet zelf autorijden. U mag het ziekenhuis verlaten als:

- U na de operatie zonder problemen vocht en vloeibaar voedsel tot u kunt nemen;
- Er geen postoperatieve problemen optreden (koorts, wondinfectie);

- U voldoende hulp thuis heeft van familie of vrienden;
- Alle voorschriften en brieven voor de huisarts in orde zijn;
- Een controleafspraak is geregeld;
- De behandelend arts of de arts-assistent u toestemming heeft gegeven om te vertrekken.

Het nazorgtraject

Na de operatie is het van belang dat u zo veel mogelijk uit bed komt en gaat bewegen. Alleen zware fysieke inspanningen moet u vermijden gedurende de eerste zes weken. Dan moet u denken aan boodschappen sjouwen, tillen, zwaar huishoudelijk werk (bijvoorbeeld dweilen of stofzuigen). Om complicaties te voorkomen moet u twee weken vloeibaar eten, waarna normale voeding opgebouwd kan worden (zie voorbeeld dag-menu verderop). Door uw voeding aan te passen aan deze nieuwe richtlijnen, kan een goede en blijvende gewichtsdeling ontstaan. Het is daarom van belang bepaalde 'eetregels' aan te houden.

'U wordt intensief begeleid gedurende vijf jaar'

Controle

Na enkele weken komt u op controle bij het obesitascentrum om te zien of alles voorspoedig verloopt. We controleren de wonden en wegen u om de eerste gewichtsresultaten te zien.

Begeleiding

In het nazorgtraject krijgt u langdurige zorg (gedurende vijf jaar) met als doel uw gezonde leefstijl te bevorderen en vooral te behouden. Het eerste jaar wordt u intensief begeleid door de diëtist en de fysiotherapeut (in groepsverband en individueel) en door de casemanager.

Daarna is de begeleiding steeds minder frequent, afhankelijk van uw gewichtsafname, conditieverbetering en het kunnen volhouden van gedragsverandering. Als u er behoefte aan heeft, kan de begeleiding altijd geïntensiveerd of opnieuw opgestart worden. Het is ook altijd mogelijk een individuele afspraak met de medisch psycholoog te maken.

Trainen onder begeleiding



De bijeenkomsten fysiotherapie zijn er om u te helpen uw bewegingspatroon te veranderen. Door te bewegen zult u extra calorieën verbranden. Naast dat u eenmaal per week gedurende vier weken komt trainen bij de fysiotherapeut, zijn er individuele contactmomenten via webcamconsult. In dit webcamconsult bespreekt u met de fysiotherapeut hoe het met u gaat. Samen kijken we naar een passend persoonlijk programma dat voor de lange termijn voor u geschikt is.

Uiteindelijk zijn uw motivatie en inzet de belangrijkste factoren voor succes!

Medische psychologie

De medisch psycholoog kijkt mee of de bariatrische ingreep een passende ingreep is, én andersom: is een dergelijke ingreep de behandeling die op dit moment bij u past? Op drie momenten in het hele traject kunt u bij de medische psychologie terecht:

1. Screening vooraf

Iedereen krijgt vooraf een gesprek met een medisch psycholoog. Zij kijken en denken met u mee of deze verandering in uw leven haalbaar is.

2. Eventuele psychologische behandeling vóór de ingreep

In sommige gevallen kan het voorkomen dat er zaken zijn die eerst psychologische behandeling behoeven,

bijvoorbeeld in geval van problematische eet- of bewegsgewoontes. Hiermee wordt de kans op een succesvolle behandeling vergroot.

3. Na de operatie

Als u na de operatie merkt dat u emotionele problemen heeft of moeite ervaart met het aanpassen van uw (eet)gedrag, kunt u terecht voor een consult bij de medische psychologie.

Voorbeeld dagmenu

week 1 + 2 ná de operatie, vloeibaar

Ontbijt	Schaaltje* pap van magere of halfvolle melk, zonder suiker of schaalkje* magere yoghurt, kwark of melk met 20 gram geweekte cornflakes
Tussendoor ochtend	1 portie gepureerd fruit of glas ongezoet vruchtensap*
Lunch	Schaaltje* pap van magere of halfvolle melk, zonder suiker of extra portie mixmaaltijd (zie bij diner)
Tussendoor middag	1 beschuit, bij voorkeur volkoren besmeerd met dieethalvarine smeerbaar hartig beleg (bijv. smeerkaas 20+) 1 glas/schaaltje melkproduct*
Diner	<i>Fijnmaken met staafmixer</i> 75 gram vlees, ragout, vis, ei of vegetarische vervanging 50 gram aardappelpuree 100 gram zachte groenten bijv. broccoli, bloemkool, spinazie, wortelen) evt. groentenat of bouillon gebruiken om glad te pureren
Tussendoor avond	1 beschuit, bij voorkeur volkoren besmeerd met dieethalvarine smeerbaar hartig beleg (bijv. smeerkaas 20+) 1 glas / schaalkje melkproduct*

* = 1 glas of schaalkje is 150 ml

Algemeen

Gebruik over de gehele dag minstens 1,5 tot 2 liter vocht. Water, koffie of thee zonder suiker, bouillon en groentesappen zijn onbeperkt toegestaan. Voeg totaal 10 schepjes eiwitpoeder (Protifar) toe aan zuivel, fruitmoes, warme maaltijd en dranken.

vanaf week 3

Ontbijt	1 sneetje brood, bij voorkeur bruin volkoren besmeerd met dieethalvarine magere vleeswaren of kaas 20+ of 30+
Tussendoor ochtend	1 portie fruit of glas ongezoet vruchtensap* 1 glas/schaaltje melkproduct (bij voorkeur mager)
Lunch	1 sneetje brood, bij voorkeur bruin volkoren besmeerd met dieethalvarine magere vleeswaren of kaas 20+ of 30+
Tussendoor middag	1 knäckebröd of beschuit, besmeerd met dieethalvarine magere vleeswaren of kaas 20+ of 30+ 1 glas/schaaltje melkproduct*
Diner	75 gram vlees, vis, ei of vegetarische vervanging 1 aardappel ter grootte van een ei (50 gram) 100 gram groenten
Tussendoor avond	1 knäckebröd of beschuit, besmeerd met dieethalvarine magere vleeswaren of kaas 20+ of 30+ 1 glas/schaaltje melkproduct*

* = 1 glas of schaalkje is 150 ml

Algemeen

Gebruik over de gehele dag minstens 1,5 tot 2 liter vocht. Water, koffie of thee zonder suiker, bouillon en groentesappen zijn onbeperkt toegestaan.

Veelgestelde vragen

Hoe snel verlies ik gewicht?

Dit verschilt per persoon en is afhankelijk van een aantal factoren. In de eerste plaats van uw eetpatroon na de operatie. In de tweede plaats van uw hoeveelheid extra beweging. Maar ook zaken als uw leeftijd en het eetpatroon dat u voor de operatie had spelen mee. Bovendien kunnen medicijnen uw gewicht beïnvloeden, zoals bijvoorbeeld medicatie voor diabetes. Het is verstandig om rustig gewicht te verliezen. U heeft alle tijd!

'Met goede begeleiding verliezen mensen meer gewicht en worden complicaties voorkomen'

Gemiddeld Gewichtsverlies:

Gastric Sleeve 25 - 30% van totale gewicht

Gastric Bypass 35 - 40% van totale gewicht

Wat gebeurt er met mijn huid als ik afval?

Ook dit verschilt per persoon en heeft te maken met uw leeftijd. Niet iedereen heeft te maken met een overschot aan huid nadat hij of zij is afgevallen. Tips om gezondheid en flexibiliteit van uw huid te versterken zijn bijvoorbeeld:

- Multivitaminen gebruiken;
- Veel water drinken om afvalstoffen te verwijderen;
- Extra beweging om spieren te versterken en doorbloeding te bevorderen;
- Bodylotion gebruiken;
- Niet roken.

Als u daadwerkelijk klachten krijgt van overtollige huid is het raadzaam uw arts te bezoeken. Een operatieve ingreep, zoals bijvoorbeeld een buikwandcorrectie, kan pas plaatsvinden als u gestopt bent met afvallen en één jaar lang een stabiel gewicht heeft. We willen u erop wijzen dat niet iedere zorgverzekeraar deze ingreep vergoedt.

Hoe lang duurt het herstel na de operatie?

Gemiddeld duurt het ongeveer drie tot zes weken voordat u goed hersteld bent van de operatie. Houd er rekening mee dat dit een gemiddelde is en realiseer u dat u te maken heeft met een buikoperatie waarbij u onder volledige narcose bent geweest.



Waarom is het nazorgprogramma belangrijk en verplicht?

U verandert niet als persoon na de operatie en u houdt dezelfde manier van leven. Uw lichaam is echter wel veranderd en daar moet u uw gedrag op aanpassen. Om erachter te komen wat verstandig eten en leven is en om oude gewoontes af te leren, krijgt u begeleiding van een diëtist, fysiotherapeut en indien nodig van een medisch psycholoog. Met goede begeleiding verliezen mensen meer gewicht en worden complicaties voorkomen.

Kan ik zwanger worden en borstvoeding geven na de operatie?

We raden het af om de eerste anderhalf jaar na de operatie zwanger te worden. Afvallen vraagt al veel energie van uw lichaam. Na deze periode is zwanger worden goed mogelijk. Het is verstandig om met een diëtist te bekijken of uw voeding compleet is. Daarnaast dient u speciale vitaminepreparaten voor zwangeren te gaan gebruiken. Ook het geven van borstvoeding is goed mogelijk na de operatie.

Werkt de anticonceptiepil na de operatie nog?

Bij de sleeve werkt de anticonceptiepil afdoende. Bij de gastric bypass kan het zijn dat de anticonceptiepil niet meer volledig wordt opgenomen. Wij raden u dan ook aan om contact op te nemen met uw gynaecoloog of huisarts voor overleg. Een spiraaltje of prikpil zijn in dit geval de veiligste oplossingen om zwangerschap te voorkomen.

'Een tip om de gezondheid en flexibiliteit van uw huid te versterken is extra beweging om spieren te versterken en doorbloeding te bevorderen'



'Uiteindelijk zijn uw motivatie en inzet de belangrijkste factoren voor succes'

Wie werken er in het obesitascentrum van Máxima MC?

Tijdens uw behandeling in het obesitascentrum wordt u begeleid door de physician assistant/verpleegkundig specialist en de coördinator. Uiteraard hebt u ook afspraken met de chirurg, zowel voor als na de operatie. Daarnaast wordt u, afhankelijk van uw persoonlijke situatie, behandeld door een medisch psycholoog, een diëtist en een fysiotherapeut. Na de behandeling kunt u indien nodig worden doorverwezen naar onze plastisch chirurg.

Casemanagers

Verpleegkundig specialist of physician assistant, die u zullen begeleiden gedurende het gehele traject.

Coördinatoren

Doktersassistentes die de planning doen van uw gehele traject.

Chirurgen



W. Leclercq



A. Luijten



F. van Dielen



E. van der Stok



Contactgegevens

Het obesitascentrum van Máxima MC is gevestigd op locatie Eindhoven van Máxima MC. Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neemt u dan gerust contact met ons op. We denken graag mee met uw persoonlijke situatie en lichten het traject verder toe.

U kunt ons tijdens kantooruren (8.30 - 17.00 uur) bereiken via telefoonnummer (040) 888 85 50. Ook kunt u een e-mail sturen naar obesitascentrum@mmc.nl. Meer informatie over het obesitascentrum van Máxima MC? <https://obesitascentrum.mmc.nl>