



Presentatie Medische Psychologie Gedragsverandering voor en na de ingreep

Onderwerpen van de bijeenkomst

- Gedragsverandering
- Motivatie
- Stellingen 'feit of misverstand'
- Zelfbeeld
- Voorbereidingen voorafgaand aan de operatie
- Verwachtingen na de operatie
- Eten
- Bewegen
- Een ander lichaam, wat nu?

Doelen van de bijeenkomst

- Geen (grote) nadruk op feiten en theorie
- Gevoel 'ik kan er zelf een succes van maken' vergroten
- Langdurige gedragsverandering is nodig!
- Verwachtingen en valkuilen bespreekbaar maken, in gesprek raken

Inleiding

- Medische psychologie en bariatric
- Psychologie gaat ook over *gedrag*
- Gedragsaanpassing vraagt veel
 - Van jezelf
 - Van je relatie?
 - Van je gezin?

Inleiding

- Of je je gedrag aangepast kan krijgen, hangt af van:
 - Motivatie
 - Het hele programma afmaken
 - Overtuiging dat je zelf iets aan je probleem kan doen

Inleiding

- Of je jouw gedrag aangepast krijgt, hangt af van:
 - Je psychisch welbevinden
(depressie, angst, het kunnen loslaten van oude gewoonten)
 - Eetstoornis of emotioneel over-eten

Motivatie

- Waarom wil je afvallen?



Motivatie

- Feit of misverstand?
- “De operatie is het allerbelangrijkst om af te vallen”



Motivatie

- Feit of misverstand?
- “Een keertje ‘zondigen’ mag”



Motivatie

- Feit of misverstand?
- “Als ik afval, krijg ik automatisch een beter lichaamsbeeld”



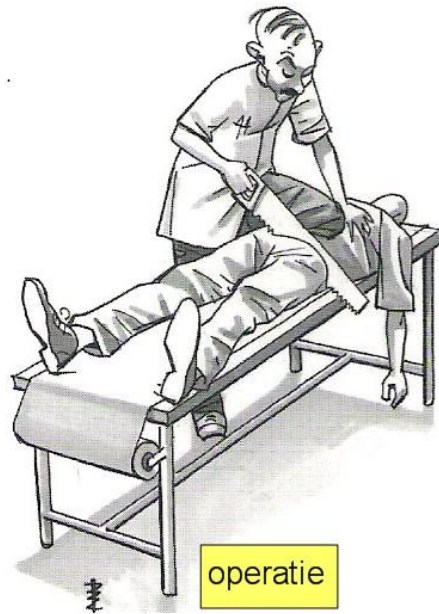
Motivatie

Zelfbeeld

- Drie onderdelen:
 - Wat je kan, wat je doet (prestaties, 'dingen goed kunnen')
 - Karaktereigenschappen
 - Hoe je er uit ziet (wat vind je mooi aan jezelf?)

Vóór de operatie

- Wat staat je te wachten?



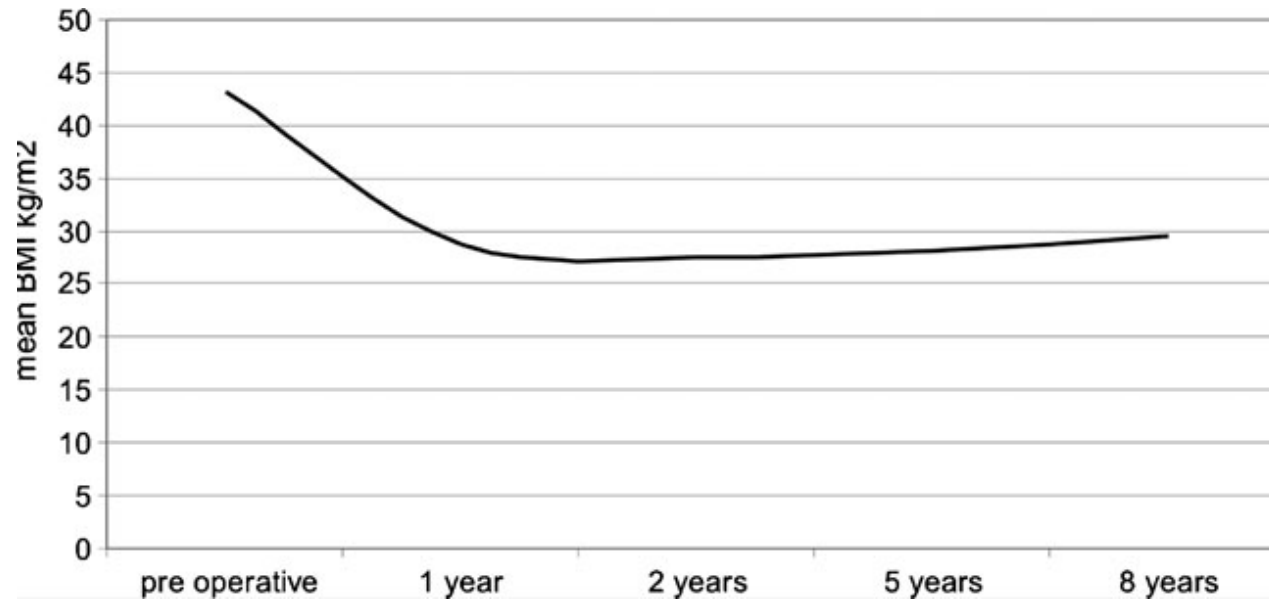
Vóór de operatie

- Wat zijn de voorbereidingen de weken ervóór?
- Wat verwacht je dat moeilijk wordt?
- Waar zie je tegen op?
- Wie / wat steunt je?



Ná de operatie: verwachtingen

- Wat verwacht je?
- Gewichtsverlies



Ná de operatie: verwachtingen

- Wat verwacht je?

- Psychologisch

	Vóór	½ jaar	2 jaar
Psychische klachten	Hoog	Lager	Lager
Zelfwaardering	Gemiddeld	Hoger	Gelijk
Lichaamsbeeld	Laag	Hoger	<u>Hoger</u>
Kwaliteit van leven	Laag	Hoger	Hoger
Lijngericht eten	Laag	Hoger	<u>Hoger</u>
Emotioneel eten	Gemiddeld	Lager	Gelijk
Extern eten	Gemiddeld	Lager	<u>Lager</u>

Ná de operatie: verwachtingen

Samenvattend: kwaliteit van leven gaat er op
vooruit, maar je persoonlijkheid blijft
onveranderd

Ná de operatie: aanpassen van eetgedrag

Eten

- ‘Sociale functie’ van eten
 - Hoe gaat dat na de operatie?



Ná de operatie: aanpassen van gedrag

Eten

- Wat moet je aanpassen?
- Wat zal moeilijk worden?
‘risicovolle momenten’, zoals:
 - Eten uit gewoonte
 - Eten bij prikkels (bijv. bij geur / het zien van eten)
 - Eten bij emoties
- Wie en wat helpt je dan?

Ná de operatie: aanpassen van gedrag

Alcohol

- Gastric bypass verandert alcohol metabolisme
 - Sneller/sterkere effecten van alcohol
 - Duurt langer om nuchter te worden
- Hoog risico: alcoholmisbruik

Ná de operatie: aanpassen van gedrag

Alcohol

- Gevolgen van alcoholgebruik na de operatie
 - Chronisch voedingsstoffen en vitamine B-1 tekort
 - Minder controle over gedrag wat leidt tot hogere calorie inname en ongezonde productkeuzes
 - Verminderd gewichtsverlies en vroegtijdig gewichtstoename
 - Alcoholvergiftiging

Ná de operatie: aanpassen van gedrag

Bewegen

- Wat moet je aanpassen?
- Wat zal moeilijk worden?
- Wat helpt je dan?



Ná de operatie: een ander lichaam

- Een ander lichaam, wat nu?



Ná de operatie: een ander lichaam

Uiterlijk

- Bijvoorbeeld: verandering van assertiviteit en weerbaarheid bij een kleiner postuur
 - “Mijn schild is weggevallen” (patiëntervaring)
 - ‘Oud zeer’ dat naar boven komt

Ná de operatie: een ander lichaam

Uiterlijk & omgeving

- Omgaan met reacties uit je omgeving
- Een ander uiterlijk: hoe is dat voor je partner, voor je relatie?

Voor, tijdens en ná de operatie: sociale steun

- Familie
- Vrienden
- Lotgenoten
-

Ná de operatie, vijf jaar later

- Over vijf jaar helemaal zelf doen!





www.mmc.nl