



Patiënteninformatie

# Obesitas – chirurgisch traject

Educatiesessies na de ingreep

## Educatiesessies

Wanneer de operatie heeft plaatsgevonden, verblijft de patiënt in de meeste gevallen één of twee dagen in het ziekenhuis. Nadien mag u het ziekenhuis verlaten en begint het individueel proces rond de veranderingen naar een gezonde levensstijl. Uiteraard staat u hier niet alleen voor en is er een team beschikbaar bestaande uit artsen, diëtisten en een psychologe die de nodige opvolgmomenten voorzien na de ingreep.

Het succes van de ingreep ligt echter in eigen handen. Het is belangrijk om op zoek te gaan naar een gezond evenwicht in het dagelijkse leven. Gezonde voeding en voldoende beweging zijn hierbij belangrijke onderdelen.

Desondanks de grote tevredenheid na de bariatrische chirurgie kunnen er zich toch enkele moeilijkheden voordoen. Dit kan gebeuren op voeding gerelateerd vlak of dit kan te maken hebben met psychosociale thema's. Denk bijvoorbeeld aan specifieke eetgewoontes, het doen van boodschappen, het lichaamsbeeld, emotie-eten, ...

Hierbij willen wij u graag verder begeleiden en ondersteunen aan de hand van educatiesessies die u kan bijwonen. Dit gebeurt samen met andere patiënten die hetzelfde traject als u hebben doorlopen.

## Praktische informatie

U kan in totaal drie sessies volgen. Een diëtiste en een psychologe bieden educatie over verschillende, relevante thema's.

Tijdens de sessies krijgt u adviezen en leert u vaardigheden aan die de kans op slagen van de ingreep kunnen optimaliseren. We geven ook concrete oefeningen die u nadien thuis kan toepassen.

Eveneens kan u ervaringen en tips met medepatiënten uitwisselen. Deze contacten kunnen uw motivatie en kennis over een gezonde levensstijl dus vergroten.

De thema's die we bespreken tijdens de educatieve sessies:

- Sessie 1
  - Gezonde voeding en het belang van eiwitten
  - Lichaamsbeeld, zelfbeeld en mindful-eating
- Sessie 2
  - Verpakking leren lezen en recepten aanpassen
  - Omgaan met emoties en stress
- Sessie 3
  - Dumpingsklachten en het belang van voldoende vochtinname, vitaminen en mineralen
  - De sociale impact van een gastric bypass en terugval (voorkomen)

We raden aan om naast de educatieve sessies voldoende in te zetten op beweging. Via het ziekenhuis kan u ook een obesitastraining volgen via het Eat-fitprogramma. Meer informatie hierover vindt u op de website [www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be).

Verder kan u tijdens eender welke educatiesessie starten. Dit wil zeggen dat u de drie sessies niet in een bepaalde volgorde hoeft te volgen en u kan deelnemen op verschillende momenten doorheen het jaar.

## Data en inschrijven

De sessies vinden steeds plaats op de tweede dinsdag van de maand om 17u om campus Sint-Jozef. Elke sessie duurt ongeveer één uur. De maanden waarin een educatieve sessie wordt aangeboden, wisselen we af met maanden zonder educatieve sessie en dit blijft het hele jaar doorlopen zodat u voldoende kans krijgt om drie sessies bij te wonen.

De mogelijkheid bestaat om u in te schrijven voor specifieke educatieve sessies die u aanspreken. De kostprijs per sessie bedraagt 26,85 euro. We adviseren echter om alle sessies bij te wonen zodat u uw kennis kan verrijken over meerdere thema's.

U dient zich op de dag van de sessie aan te melden bij het onthaal waarna u de correcte route kan volgen.

Inschrijven? Dit kan door te mailen naar [peggy.caers@azturnhout.be](mailto:peggy.caers@azturnhout.be).

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

## **AZ Turnhout vzw**

[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)

[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



### **Campus Sint-Jozef**

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



### **Campus Sint-Elisabeth**

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bvba)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout