

## EXPERT-PANEL



**Angela van den Dungen**  
Psychologe



**Huib Cense**  
Chirurg



**Wendy Janssen**  
Diëtiste



**Vraag 1:**  
Wat is uw rol in de behandeling van obesitas?

**"Ik werk in een** multidisciplinair team. Mijn rol bestaat er onder meer uit dat ik met de patiënt inga op de factoren waardoor het overgewicht is ontstaan en hoe hij of zij hier in de toekomst mee omgaat. Daarnaast is er aandacht voor de soms ingrijpende veranderingen als gevolg van het gewichtsverlies. Veel mensen waren voor de ingreep helemaal niet gelukkig. Maar het gebeurt ook dat als gevolg van het verliezen van de kilo's, hun muur wegvalt en ze kwetsbaarder worden. Alsof de beschermplaat weg is. Ik leer hen hoe ze hiermee om kunnen gaan."

**"Als chirurg kom** ik pas in beeld als de situatie bedreigend is en er sprake is van zeer ernstig overgewicht. Dat is het geval bij een Body Mass Index van 40, of bij een BMI van 35 in combinatie met een verhoogde kans op een aandoening. In veel gevallen gaat het om diabetes. Obesitas in die mate is een ziekte. We kunnen een grote groep mensen beter maken door een ingreep. Die kan restrictief zijn, zoals met een maagbandje waarbij je minder voedsel kunt innemen. Of je zorgt dat er minder calorieën worden opgenomen, zoals bij een gastric bypass."

**"Ik begeleid mensen** vooral in een gedragsverandering en zeg altijd: de ingreep doet 20 procent, de overige 80 moet je zelf doen. Dit houdt een verandering van levensstijl in. We leren patiënten bewust te worden van wat hun lichaam nodig heeft. Welke keuzes ze kunnen maken en wat er moet worden veranderd. Friet is lekker, maar elke dag is geen goede optie. Na een ingreep, maar ook ervoor, is het belangrijk te weten wat je in je maag stopt. Als diëtiste verschaft ik natuurlijk informatie over voeding, bijvoorbeeld over het belang van eiwitten."

Heb  
vertrouwen in  
jezelf!

**Vraag 2:**  
Wat is hiervan het effect op de patiënt?

**"Dat, als alles** natuurlijk goed verloopt, de zelfredzaamheid en het zelfvertrouwen van iemand groeien. Patiënten leren zichzelf op een positieve manier weer opnieuw kennen. Dit doen we door het bespreken van bepaalde thema's en door hen inzicht te geven in hun eigen gedrag. Soms vinden er groepsgesprekken plaats, waardoor iemand het gevoel krijgt niet alleen te staan. Een ander effect is dat er zelfacceptatie ontstaat. Al met al gaat het dus om een heel proces, waarbij ook de rollen van een diëtist en een bewegingscoach heel belangrijk zijn."

**"Dat is heel groot.** Ik hoor vaak dat mensen hun leven terugkrijgen, wat mijn werk dus heel waardevol maakt. Ze zijn soms al jaren ziek en kunnen zich ineens vrijer bewegen en voelen zich vaak herboren. Dat doet een mens natuurlijk ontzettend veel. Overigens is het belangrijk om te vermelden dat het natuurlijk niet gaat om de operatie alleen. Er is een uitgebreid voor- en natriject nodig om een operatie ook op lange termijn te laten slagen. Het vergt een omslag in het levenspatroon, en weet dat een dergelijke ingreep beslist geen kleine is."

**"Mensen die we** begeleiden gaan op een gegeven moment bewuster om met voeding, met het verschil dat ze niet (meer) zo gefocust zijn op calorieën. Daarnaast leren ze over het belang van multivitaminen en kunnen ze beter omgaan met signalen van hun lichaam. Want: wat is nou echt honger? Wanneer ben je verzadigd? En zit de honger soms niet gewoon tussen je oren? Aan het eind van het traject merk ik vaak dat patiënten positief zijn. Ze verwachten een dieet, maar beseffen dat het dat niet is en dat ze hun eigen, verantwoorde keuzes kunnen maken."

**Vraag 3:**  
Hoe voorkom je een terugval?

**"Het zit 'm** er vooral in dat mensen genoeg vertrouwen hebben en niet de grip verliezen. Ze hebben zich lange tijd vaak machteloos gevoeld ten opzichte van de kilo's. Door inzichten krijgen ze vertrouwen om zelf de balans weer terug te vinden als ze een keer de fout zijn ingegaan. Een grote groep hanteert qua eten vaak een struisvogelpolitiek, maar als je een eerlijke blik naar jezelf hanteert kun je het probleem aanpakken. Je kunt best een fout maken, als je daarna het gezonde patroon maar weer oppakt. En dat is vaak vallen en weer opstaan."

**"Het voorkomen van** een terugval doe je voornamelijk door het gedrag te veranderen. Mechanisch is een terugval niet echt mogelijk, het gaat er juist meer om wat je doet. Een gezond eetpatroon en beweging zijn natuurlijk ook heel belangrijk, maar houd er eveneens rekening mee dat je na een ingreep je leven lang onder controle moet blijven bij een specialist. Als patiënt heb je hulp nodig bij het nieuwe levenspatroon en dat betekent in de praktijk een combinatie van psychische en praktische factoren waardoor je het gewicht blijvend kwijt bent."

**"Door te bespreken** wat de valkuilen voor iemand zijn en de patiënt daar vooraf al over na te laten denken. De vraag is hoe je de aanpak op de rit kunt krijgen. Een manier is door de regelmaat terug te krijgen, het gaat namelijk vaak mis als iemand onregelmatig eet. Bovendien moet je weten dat het nu eenmaal veel energie kost om gewichtsverlies te handhaven. Soms moet je ook je eisen bijstellen en is dat niet erg. Het heeft nu eenmaal tijd nodig. De kilo's zijn er natuurlijk ook niet in een week bijgekomen, dus gaan ze ook niet ineens weg."

## "Na al die jaren was ik er klaar mee, ik wilde mijn leven terug!"

Daniëlle de Koning had genoeg van alle overtollige kilo's. "Ik kon op een gegeven moment niet meer verder, walgde van mijzelf en had een gebrek aan zelfvertrouwen. Ik wilde mijn leven terug!". Op aanraden van haar werkgever is Daniëlle op zoek gegaan naar professionele hulp om haar overgewicht blijvend aan te pakken, ze kwam terecht bij de Nederlandse Obesitas Kliniek.

De Nederlandse Obesitas Kliniek behandelt en begeleidt sinds 1993 mensen met ernstig overgewicht. In de behandeling ligt de nadruk op het veranderen van de leefstijl. Er is een heel team van zorgprofessionals om hierbij te helpen. Zij zetten zich samen met de patiënt in voor een blijvende verandering van de leefstijl. Echter, voor succes staat de motivatie van de patiënt voorop: "natuurlijk ondersteunen ze je, maar je moet het uiteindelijk toch echt zelf doen!", aldus Daniëlle.



Veelal is een maagoperatie een onderdeel van de behandeling, dit is ingrijpend. Daarom werkt de Nederlandse Obesitas Kliniek samen met gerenommeerde chirurgen. "Je voelt je heel erg veilig, de verpleging en de chirurg hebben me ook heel goed voorbereid en begeleid. Ze begrijpen je angsten en zenuwen. Ook na de operatie."

De Nederlandse Obesitas Kliniek heeft locaties in Hilversum, Beverwijk, Den Haag, Arnhem en Eindhoven.

NEDERLANDSE  
**OBESITAS**  
KLINIEK

Een stap maken naar een nieuw leven of iemand helpen deze stap te maken?  
Bel dan gerust 088 - 88 32 444 of kijk op [www.obesitaskliniek.nl](http://www.obesitaskliniek.nl)