



N E D E R L A N D S E  
**OBESITAS**  
K L I N I E K

**informatiebrochure**  
behandelprogramma



## NEDERLANDSE OBESITAS KLINIEK

Bijna 2 miljoen mensen in Nederland hebben overgewicht. Fors overgewicht wordt obesitas genoemd. Obesitas is erkend als chronische ziekte. Op dit moment komen ruim 800.000 mensen in aanmerking voor behandeling van obesitas. De NOK richt zich op patiënten met morbide obesitas, bijna 250.000 mensen in Nederland.

Bij obesitas is er een te grote vetstapeling in het lichaam. Het ontstaat als gevolg van de manier waarop mensen hun dagelijks leven leiden. Het gaat daarbij niet alleen om de dagelijkse voeding, maar ook om het dagelijks leef- en beweegpatroon. Eet- en beweeggedrag staat onder invloed van onbewuste psychische processen en zo spelen ook emoties een erg belangrijke rol.

Obesitas leidt tot gezondheidsproblemen zoals suikerziekte (diabetes), verhoogde bloeddruk, longklachten en klachten van de gewrichten.

Deze klachten moeten eventueel medisch behandeld worden.

Verder leiden deze gezondheidsproblemen vaak tot verzuim van werk en in enkele gevallen zelfs tot arbeidsongeschiktheid.

## VISIE

De huidige wetenschap geeft aan dat obesitas door een team van verschillende professionals behandeld moet worden om ook op lange termijn een goed resultaat te behalen. De Nederlandse Obesitas Kliniek werkt dan ook met teams die bestaan uit een internist, psycholoog, chirurg, arts, diëtist en bewegingsdeskundige. Al deze mensen zijn gespecialiseerd in obesitas.

## BEHANDELPROGRAMMA

Bij de morbide obesen is de behandeling in feite een programma voor een leefstijlverandering, meestal met een operatie. U leert uw leven gezond in te richten en aan te passen aan de verrichte maagoperatie. Gezond wil zeggen dat u leert normaal te bewegen en normaal te eten. Als gevolg van de operatie en een gezond leefpatroon zal het gewicht blijvend verminderen en zullen medische klachten en risico's verminderen en mogelijk zelfs verdwijnen. Bovendien zal de kwaliteit van uw leven sterk verbeteren. U merkt dat u winst boekt. En dat is misschien nog wel de belangrijkste stimulans om de verandering in het dagelijks leven door te zetten. De combinatie van uw doorzettingsvermogen en onze begeleiding zal er voor zorgen dat uw dagelijks eet- en leefpatroon positief verandert. Zo krijgt u controle over uw gewicht zonder dat u daar steeds bewust mee bezig hoeft te zijn.

Daarbij dient u zich te realiseren dat u alleen succes zult hebben als u zich inzet en uw leven verandert. Met andere woorden u blijft zelf verantwoordelijk voor succes.





## ORIËNTATIEGESPREK EN MULTIDISCIPLINAIRE SCREENING

Om persoonlijk kennis te maken met de Nederlandse Obesitas Kliniek wordt u de mogelijkheid geboden om eerst deel te nemen aan een oriëntatiegesprek. Dit betreft een groepsbijeenkomst voor ongeveer 8 personen en eventueel hun partners. Tijdens deze bijeenkomst die één tot twee uur duurt, krijgt u informatie die u nodig heeft om een beslissing te nemen over de behandeling in de Nederlandse Obesitas Kliniek.

Als u besloten heeft de volgende stap te zetten volgt een multidisciplinaire screening. Achtereenvolgens wordt u onderzocht door een arts, diëtist, psycholoog en bewegingsdeskundige. Dit wordt gepland gedurende een halve dag waarbij door het team gekeken wordt of een behandeling van de Nederlandse Obesitas Kliniek voor u geschikt is.

De Nederlandse Obesitas Kliniek kent een complete behandeling die gericht is op een verandering van uw leefstijl, meestal met een maagoperatie en altijd met gedragstherapie. De combinatie is de basis van succes.



## BEHANDELING

De behandeling kent naast de operatie drie fasen: voorbereiding (blok 1 en 2), aanzet voor leefstijlverandering (blok 3 en 4) en consolidatie (blok 5 en 6). De eventuele operatie vindt plaats na blok 2. Een volledige behandeling duurt lang, 2 jaren.

### FASE 1

#### VOORBEREIDING (BLOK 1 EN 2)

Tijdens de eerste bijeenkomsten wordt u voorbereid op veranderingen in leefstijl en wordt er gekeken naar de toekomst. U wordt getoetst op motivatie tot verandering en door het team gemotiveerd om deze veranderingen toe te gaan passen. Er wordt duidelijk gemaakt wat er van u verwacht wordt in verandering van gedrag en de eventuele struikelblokken worden inzichtelijk gemaakt. Doel is om u enorm te motiveren tot het maken van een omslag in uw manier van leven. Tevens wordt u voorbereid op de operatie en daarna. De operatie vindt plaats in een goed geoutilleerde omgeving en wordt door ervaren chirurgen uitgevoerd.

### FASE 2

#### VERANDERING LEEFSTIJL VLAK VOOR EN MET NAME NA DE OPERATIE (BLOK 3 EN 4)

In het eerste deel van de behandeling worden praktische plannen gemaakt voor de toekomst. Inzicht krijgen en verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gedrag staan voorop.

U gaat de eerste wijzigingen toepassen in uw leefstijl. Onder begeleiding van het multidisciplinaire team van de Nederlandse Obesitas Kliniek gaat u de eerste veranderingen aanbrengen in uw gedrag. Motivatie om te veranderen staat voorop.

De resultaten van de veranderingen in uw leefstijl worden zichtbaar. De effecten van een gezondere leefstijl zijn te meten in gezondheidswinst, gewichtsverlies en verbeterde kwaliteit van leven.

### **FASE 3**

#### **CONSOLIDATIE (BLOK 5 EN 6)**

Het nieuw aangeleerde gedrag en de aanpassingen door de bariatrische ingreep zijn eigen gemaakt. Dit betekent dat de veranderingen zodanig inslijten dat u het nieuwe gedrag onbewust begint te vertonen. Terugval wordt herkend en erkend zonder daarbij de motivatie te verliezen. U leert zichzelf te redden vanuit een gezond zelfbewustzijn.

De doelstelling is het nieuwe leefpatroon dan zonder veel moeite vol te houden. De gezondere leefstijl kost geen extra inspanning meer en u bent zodanig in gedrag veranderd dat het een tweede natuur is geworden om goede keuzes te maken. Deze situatie vraagt echter langdurige aandacht en begeleiding.

De behandelsessies vinden in groepsverband plaats en worden indien nodig aangevuld met individuele gesprekken.

In het begin is de behandeling intensief. Naarmate het programma vordert wordt de intensiteit van de behandeling afgebouwd. De totale behandeling duurt 2 jaar.



## MULTIMEDIALE BEGELEIDING EN E-COACHING

Na de interdisciplinaire behandeling van 2 jaren gaat een nieuwe leefstijl in sommige gevallen gepaard met korte terugval en verlies van motivatie bij de patiënt. Daarom wordt er gedurende 5 jaren na behandeling met verschillende middelen verdere coaching verzorgd.

Door middel van proactieve telefonische contacten, e-mail, internet en post wordt er geregeld met u contact onderhouden met als voornaamste doel te blijven motiveren en vast te houden aan de ingeslagen route. Per persoon wordt gekeken welke coachingstijl past en in welke frequentie contact gewenst is. Tijdens dit traject wordt u eenmaal per jaar opnieuw bij de Nederlandse Obesitas Kliniek verwelkomd met als doel het vernieuwen van de motivatie en meting van resultaat voor onderzoeksdoelstellingen.

## PROFESSIONALS

De behandeling van obesitas wordt door een heel team van specialisten verzorgd om u te helpen uw gezondheid en kwaliteit van leven te verbeteren. Dit team bestaat uit een internist, psycholoog, chirurg, arts, diëtist en bewegingsdeskundige. De individuele teamleden werken volgens een methodiek van een volledig afgestemde behandeling.

### INTERNIST

Een internist is betrokken bij uw multidisciplinaire screening om mede te bepalen wat voor u de meest geschikte behandeling is. Indien er bij u sprake is van bijkomende aandoeningen zoals diabetes mellitus (suikerziekte) blijft de internist betrokken gedurende de totale behandeling. Indien er problemen ontstaan kunt u rekenen op deskundig advies en specialistische begeleiding.

### PSYCHOLOOG

Een psycholoog legt de nadruk op een structurele verandering in uw inzicht en aanpak van uw leefstijl. Hij of zij leert u deze aspecten onder controle te krijgen en begeleidt u in het proces van verandering dat u heeft ingezet.

### CHIRURG

U wordt geholpen door chirurgen met als specialisme bariatrische chirurgie. Deze chirurgen hebben veel ervaring in het opereren van mensen met overgewicht. Zij kunnen de ingreep die u nodig heeft, bijvoorbeeld een maagband of een omleiding van de maag (gastric bypass), of een maagbuis (gastric sleeve) op een

voor u zo veilige mogelijke manier uitvoeren. Ook de chirurgische teams die u hierbij behandelen zijn volledig gespecialiseerd.

### **ARTS**

Een algemeen arts houdt uw gezondheid gedurende de behandeling nauwlettend in de gaten. Bij lichamelijke klachten als gevolg van obesitas onderzoekt de arts hoe deze te verminderen zijn. Bij sommige mensen ontstaan klachten tijdens het proces van gewichtsafname. Ook bij die klachten kijkt de arts hoe die het beste kunnen worden behandeld.

### **DIËTIST**

Een diëtist gaat nader in op wat gezonde voeding voor u kan zijn. Daarbij gaat het om uw eigen smaak! Dus gezonde voeding voor u. Naast productkennis leert u ook met andere aspecten om te gaan zoals regelmaat. U leert zelfstandig persoonlijke dagmenu's samen te stellen, passend bij uw persoonlijke omstandigheden. Zodoende verandert uw eetpatroon en bereikt u uw doel.

### **BEWEGINGSDESKUNDIGE**

Een bewegingsdeskundige ondersteunt u in het begrijpen wat een gezond dagelijks beweegpatroon kan zijn. Daarbij is uw persoonlijke voorkeur en aanleg bepalend. Hierbij wordt gekeken naar wat goed bij u past. Immers, als u het bewegen als positief ervaart, zal het gemakkelijker zijn om meer beweging in te passen in uw dagelijkse leven.



## AANMELDING

Om voor behandeling bij de Nederlandse Obesitas Kliniek in aanmerking te komen moet u aangemeld worden via de huisarts, medisch specialist, bedrijfsarts of zorgverzekeraar arts. Het aanmeldingsformulier daarvoor is te downloaden via onze website [www.obesitaskliniek.nl](http://www.obesitaskliniek.nl)

U vindt onze klinieken op de volgende locaties:

Nederlandse Obesitas Kliniek  
Loosdrechtse Bos 21A, 1213 RH Hilversum

Nederlandse Obesitas Kliniek  
Antoon Coolenlaan 1-3 , 5644 RX Eindhoven

Nederlandse Obesitas Kliniek West B.V.  
Harriët Freezerhof 183, 2492 JB Den Haag

Nederlandse Obesitas Kliniek Noord West B.V.  
Vondellaan 13, 1942 LE Beverwijk (Rode Kruis Ziekenhuis)

Nederlandse Obesitas Kliniek  
President Kennedylaan 100, 6883 AZ Velp

Voor algemene informatie:

telefoon: 088 883 24 44

email: [nok@obesitaskliniek.nl](mailto:nok@obesitaskliniek.nl)

website: [www.obesitaskliniek.nl](http://www.obesitaskliniek.nl)



NEDERLANDSE  
**OBESITAS**  
KLINIEK



[www.obesitaskliniek.nl](http://www.obesitaskliniek.nl)