Nachsorgekonzept

Die Bereitschaft zur Kooperation sowie eine große Motivation und Akzeptanz für eine lebenslange Nachsorge sind die Grundlage für einen erfolgreichen postoperativen Verlauf.

Im Fokus der Nachsorge stehen die Erkennung und Behandlung postoperativer Komplikationen sowie die Behandlung potentieller Mangelerscheinungen.

In die Nachbetreuung eingebunden ist ein interdisziplinäres Team aus Ärzten, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten und Ernährungsberatern. Die Nachsorgetermine werden durch den leitenden Arzt der Adipositaszentrums Ostercappeln koordiniert und durchgeführt.

Nach allen adipositaschirurgischen/metabolischen Eingriffen erfolgt eine Nachsorgeuntersuchung zu folgenden Zeitpunkten = 1 ,3 6, 12, 18 und 24 Monaten und dann jährlich. Dabei wird das aktuelle Gewicht, Ernährungs- und Bewegungsstatus, Begleiterkrankungen, Lebensqualität sowie die psychische Situation erfasst. Des Weiteren werden die Bedeutungen von Bewegungsprogrammen erläutert.
Die Laborkontrollen zur Feststellung von Mangelerscheinungen erfolgen im Normalfall über den Hausarzt.

Jeder Patient erhält nach der Operation einem individuellen Adipositasausweis. In der Patientenkarteikarte werden die Ergebnisse der Nachsorgeuntersuchungen festgehalten, Nachfolgetermine vermerkt und Besonderheiten dokumentiert.

Unsere **Selbsthilfegruppe** Adipositaschirurgie trifft sich einmal im Monat zum Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Hilfestellung. Gelegentlich finden auch Informationsveranstaltungen, Ernährungsberatungen statt. Gespräche mit Gleichgesinnten führen, sich verstanden fühlen, Erfahrungen austauschen und nützliche Informationen sammeln sind eine wichtige Unterstützung auf dem Weg zur Operation und insbesondere in der Zeit danach. Vor allem Patienten, die noch auf einen Operationstermin warten, nutzen gerne die Möglichkeit ihre Fragen in der Gruppe zu besprechen und von den Erfahrungen anderer Teilnehmer zu lernen.

Ängste im Vorfeld der Operation, Frustrationen auf dem langen Weg danach oder aber auch die Freude über jeden Fortschritt, jede Zunahme an Beweglichkeit oder der Rückkehr in eine vergessene Normalität, treffen in der Gruppe auf tiefstes Verständnis und geteiltes Glück.

Im Notfall ist eine Kontaktaufnahme jederzeit über die Klinik möglich.

Empfehlung für die Nahrungsergänzung nach bariatrischen Operationen

Magenbypass:

- Multivitaminpräparat (RDA 200%) =2x1 Tabl.
- Calcium-Präparat (Brause-o. Kautablette): 1500-2000 mg/Tag plus Vitamin D3 400-800 IE/Tag = 2x1 Tabl. z.B. Vitalis Ca D3 (Calciumcitrat wird besser aufgenommen, als Calciumcarbonat)
- 0,8 g Eiweiß/kg Körpergewicht
- Vitamin B12 1000 Mikrogramm (evtl. in Kombination mit Folsäure) alle 3 Monate i.m.
- Eisen bei nachgewiesenem Eisenmangel i.v., ggf. prophylaktisch: Kräuterblutsaft oder Dragees

Schlauchmagen:

- Multivitaminpräparat (RDA 100%)-1x1 Tabl.
- Calcium-Präparat (Brause-o. Kautablette): 1500-2000 mg/Tag plus Vitamin D3 400 IE/Tag=1x1 Tabl. z.B. Vitalis Ca D3 (Calciumcitrat wird besser aufgenommen, als Calciumcarbonat)
- 0,8 g Eiweiß/kg Körpergewicht
- Ggf. Vitamin B12 1000 Mikrogramm (evtl. in Kombination mit Folsäure) alle 3 Monate i.m.
- Eisen bei nachgewiesenem Eisenmangel i.v.
- Ggf. prophylaktisch Kräuterblutsaft oder Dragees

Grundsätzlich gilt:

1. Bitte beachten Sie, dass die Antibabypille nicht mehr einen sicheren Verhütungsschutz bietet.
2. Nach einem bariatrischen Eingriff 2 Jahre keine Schwangerschaft planen.
3. Lebenslang nach einem bariatrischen Eingriff keine Blutspenden mehr durchführen lassen.
4. Haarausfall: Typischerweise kann es 3-6 Monate nach der Operation zu Haarausfall kommen. Bei stärkerem Haarausfall besteht die Möglichkeit der Einnahme von Kieselerde.

Schmerzmittel nach bariatrischen Eingriffen:

	geeignet:	ungeeignet:
Leichte Schmerzen:	Paracetamol	Aspirin/ASS
Mittelgradige Schmerzen:	Novalgin	Ibuprofen, Diclofenac, alle NSAR
Starke Schmerzen:	Tramadol Tilidin Morphin	

Bei akut auftretenden, starken Schmerzen melden Sie sich bitte umgehend in der Klinik.
Dr. med. Martin Gerdes
Chefarzt

Empfohlene Laboruntersuchungen nach bariatrischen Operationen

- Blutbild
- Elektrolyte
- Glukose
- Eisen/ Ferritin
- Vitamin B12
- Leberfunktion
- Präalbumin
- Blutfette
- optional PTH
- optional Thiamin
- optional Folsäure

- Im 1. Jahr: alle 3 – 6 Monate
- Ab dem 2. Jahr: jährlich