



Een levenslange weg ...

Een weg wat begon eind 2013

- Eind december 2013: eerste gesprek met de huisarts
- Begin januari 2014: papieren naar NOK West
- Maart 2014: screening bij NOK West
- Mei 2014: goedkeuring binnen
- Juli 2014: start traject
- 18 augustus 2014: operatie.

Operatie

- Viel me erg mee (morfine is niet aan te raden)
- 6 kleine littekens in de vorm van een maan aan overgehouden
- Herstel was voorspoedig

Het leven na de operatie

- Kleine beetjes eten, 6x per dag
- Niet eten en drinken tegelijkertijd (moeilijk!)
- Intolerantie voor yoghurt, kwark en “gewoon” bruin brood
- Sporten minstens 2x per week
- Nee zeggen moet je leren
- Ik kan boeren als een vrachtwagenchauffeur!

Voordelen en nadelen

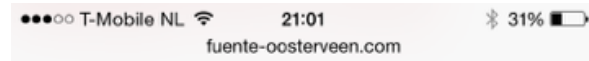
- Voordelen:
 - Uiteraard het gewichtsverlies
 - Ik ken inmiddels ook het gevoel van “vol” zitten
 - Winkelen in leukere kledingwinkels
 - Niet bang hoeven zijn dat je niet in een bepaalde stoel past (terrasje, vliegtuig)
 - Ik kan weer goed bewegen en sporten: ik ben veel fitter!
 - Ik onderneem veel meer dingen dan voorheen

Voordelen en nadelen

- Nadelen:

- Ik heb me blauw betaald aan een nieuwe garderobe 😊;
- Eten en drinken niet tezamen blijft lastig;
- Lichaamsbeeld klopt niet meer, lichaam is en voelt anders;
- Verhoudingen met bepaalde mensen zijn veranderd (jaloezie, onbegrip, etc.)

Weet je nog?



Zoek de verschillen ...



filmpje

[De Nederlandse Obesitas Kliniek - YouTube](#)