



דף מידע למטופל לאחר ניתוח בריאטרי

לאחר ניתוח בריאטרי מתחילה תקופה חדשה בחייו של המטופל. תקופה זו מלאה בציפיות, תקוות וחלומות, אך לצדם לא מעט אתגרים, חששות והתמודדויות רגשיות וגופניות לא פשוטות. כצוות רב מקצועי, אנו מאמינים שבכדי להתמודד בהצלחה עם תקופה זו, המטופל צריך לרכוש כלים מתאימים ולקבל מידע שיאפשר לו לנהל את חייו בצורה נכונה ובריאה, זאת כדי שיצליח לרדת במשקל, ישמור על המשקל החדש ויחזור לשגרת חיים נורמטיבית-תקינה.

להלן מפתחות הצלחה לשימור התוצאות:

- מעקב במסגרת מרפאה בריאטרית לאחר ניתוח, ביצוע בדיקות בריאות תקופתיות, מעקב אחר סיבוכים/בעיות שיכולים לנבוע מהניתוח, התאמת הטיפול והתרופות למחלות הנלוות אשר משתפרות או נרפאות כתוצאה מירידה במשקל.
- **אימוץ שינויים באורח חיים:** ביצוע פעילות גופנית, שינויים בתפריט ובכמות האוכל.
- **טיפול נפשי:** מפגשים עם עובדת סוציאלית של המרפאה הבריאטרית או דרך קופ"ח או ליווי של פסיכולוג באופן פרטני. מטרת המפגשים הינה זיהוי דפוסי חשיבה, שינוי התנהגותי, עיבוד רגשות, רכישת כלים ומיומנויות להגברת המוטיבציה ושימור תוצאות הירידה במשקל.
- השתתפות בקבוצות תמיכה שונות (מטעם קופ"ח או רשתות חברתיות).
- הגעה למעקב אצל דיאטנית באופן עקבי לצורך שמירה על כללי אכילה המתאימים לניתוח על פי הנחיות מקצועיות.

הנחיות אלה מבוססות על ספרות מקצועית ונמצאו כמסייעות להגברת סיכויי הצלחה לטווח הארוך. מעקב אצל גורמי המקצוע השונים נמצא כמשפר איכות חיים, מגביר תחושת רווחה אישית ומסייע בשמירה על הירידה במשקל לטווח הארוך.

חשוב לציין! נצפית עלייה חוזרת חלקית או מלאה של המשקל העודף אחרי הניתוח (בהתאם לסוג הניתוח ומשך הזמן לאחר הניתוח). הסיבות העיקריות לעלייה חוזרת במשקל נובעת מחוסר הקפדה על כללי התזונה ואורח חיים בריא, מיעוט בביצוע פעילות גופנית והגעה לא סדירה למרפאת מעקב. הגעה סדירה למרפאות המעקב וליווי צמוד מסייעים בשימור תוצאות הירידה במשקל ומניעת עלייה חוזרת לאחר הניתוח.

אכילה רגשית

אכילה רגשית היא התנהגות חוזרת ונשנית של אכילה שנובעת מתוך רצון להרגיע תחושות ורגשות קשים, כמו עצב, כעס, אכזבה, ולא מתחושת רעב. אכילה רגשית הינה סימפטום לבעיה רגשית כאשר האכילה מספקת למעשה תחושת ניחום והרגעה וגורמת לחוסר שליטה בצריכת האוכל. מדובר בהתמודדות ממוקדת רגש, אשר אינה פותרת את המצוקה הרגשית הבסיסית, אך עשויה להפיג לזמן קצר את הרגשות הקשים. אכילה זו אינה מתפתחת בתגובה ללחץ ממוקד וזמני אלא נובעת מקשיים רגשיים עמוקים אשר נוגעים לסיפוק צרכים בסיסיים של הערכה עצמית, שייכות, קבלה חברתית וביטחון.

בעוד תוכניות הרזיה או דיאטות שונות מתמקדות בשינוי תזונתי, טיפול פסיכולוגי מתמקד בעולם הפנימי, בעולם היחסים ובצרכים הרגשיים של הפרט ונוגע בקשיים הרגשיים העמוקים שגרמו לאכילה זו. בעצם האכילה הרגשית הינה סימפטום לבעיה רגשית*.

אנו עומדים לרשותכם גם לאחר הניתוח, ממשיכים ללוות ולספק לכם תמיכה, ייעוץ והכוונה בהתאם.

בברכת הצלחה בדרכך החדשה, השירות הסוציאלי במערך הבריאטרי

* מתוך מאמר "Emotional eating and how to stop it"

Authors: Melinda Smith, M.A., Lawrence Robison, Jeanne Segal Ph.D., and Robert Segal, M.A.