

NACHSORGE-FAHRPLAN

NACH EINER BARIATRISCHEN OPERATION

Die Entscheidung für eine bariatrische Operation markiert den Beginn eines neuen Abschnitts auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden. Damit sich die positiven Veränderungen nachhaltig entfalten können, braucht es eine verlässliche und regelmäßige Begleitung im Rahmen der Nachsorge.

Mit diesem Nachsorge-Fahrplan geben wir Ihnen einen Überblick über wichtige Nachsorgeuntersuchungen. Die konkrete medizinische Nachsorge erfolgt ausschließlich in Abstimmung mit Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten. Ergänzen Sie diesen Fahrplan gern mit Angaben zu Ihren Terminen.

Dieser Nachsorge-Fahrplan ist ein freiwilliges Serviceangebot der DAK-Gesundheit und dient Ihrer persönlichen Orientierung und Selbstdokumentation. Die Nutzung ist freiwillig und ersetzt keine ärztliche Beratung.

ZEITPUNKT	DAS WIRD ÜBERPRÜFT	TERMIN
nach 2–6 Wochen	Heilungsverlauf, Beschwerden, Gewicht, Supplement-Start, Ernährungsaufbau, ggf. Medikamentenanpassung	
nach 3 Monaten	Gewicht, Vitamin-, Mineralstoff- und Stoffwechselwerte, Supplemente, Ernährung/Bewegung, ggf. Medikamentenanpassung	
nach 6 Monaten	Gewicht, Blutwerte, Eiweißzufuhr, Bewegung, Supplemente	
nach 12 Monaten	Jahreskontrolle: Gewicht, Blutwerte, Supplemente, Stabilisierung	

Danach: mindestens einmal jährlich – lebenslang:

Gewicht kontrollieren, Vitamin-, Mineralstoff- und Stoffwechselwerte überprüfen, Supplemente kontrollieren und ggf. anpassen, Gespräch zu Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden

EMPFEHLUNGEN FÜR IHREN ALLTAG

- Nehmen Sie Ihre empfohlenen Vitamin- und Mineralstoffpräparate regelmäßig ein.
- Achten Sie auf eine eiweißreiche Ernährung.
- Trinken Sie täglich ausreichend (mindestens 1,5 Liter).
- Integrieren Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag.

Diese Gewohnheiten unterstützen Ihren langfristigen Behandlungserfolg.

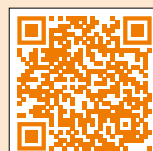
Bitte nehmen Sie umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch bei:

- anhaltendem Erbrechen oder starker Übelkeit
- Schluckbeschwerden
- starken Oberbauchschmerzen
- schwarzem Stuhl
- Zittern, Schwitzen oder Verwirrtheit (Hinweis auf Unterzuckerung)
- Taubheitsgefühlen oder Kribbeln (möglicher Hinweis auf Vitaminmangel)

Im Zweifel gilt: Lassen Sie Beschwerden lieber einmal ärztlich abklären.

MEHR INFORMATIONEN?

Weitergehende Informationen rund um die Nachsorge nach einer bariatrischen Operation finden Sie unter dak.de/nachsorge-bariatrischeOP
Oder scannen Sie einfach den QR-Code.



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.