

Ablaufplan Adipositas-OP

Wir beginnen

Gespräch Hausarzt: Beim Hausarzt nachfragen, ob er Sie in Ihrem Vorhaben unterstützt. Eine Unterstützung ist sehr wichtig, denn Sie benötigen für Ihren Weg in die Adipositas-Chirurgie verschiedene Überweisungen und Einweisungen.

Erstgespräch Adipositas-Chirurgie Köln-Merheim: Mit Überweisung zur Adipositas-Chirurgie (Terminvereinbarung von 8-16 Uhr unter der Termin-Hotline 0221/8907-18500 (Frau Braun) oder über Petra Kirsch Tel. 0221/8907-8444 (Bürozeiten: Mo-Do 5-14 Uhr und Fr. 5-11Uhr).

- **Mit Überweisung:** Blutabnahme muss vorher durch Ihren Hausarzt erfolgen, die Werte, wenn möglich, zum Erstgespräch bitte mitbringen. Müssen aber spätestens zur Antragstellung vorliegen!
Benötigte Werte:
 - Schilddrüsenwerte (TSH, FT3, FT4)
 - HbA 1c, Glukose
 - Cortisol
 - Cholesterin, LDL, HDL, Triglyceride

6 Monate vor OP

Besuch SHG: Der Besuch einer SHG ist zwingend für die Antragstellung notwendig. Dort erhalten Sie auch wertvolle Tipps und jegliche Unterstützung bzgl. evtl. Ärztesuche sowie mentale Unterstützung während Ihres MMKs (= Multimodales Konzept) und vieles mehr.

Die **SHG-Treffen** finden jeweils am 1. Dienstag eines jeden Monats statt. Es gibt zwei Anfängergruppe beginnend mit 17:00 und 18:00 Uhr Bürger- und Vereinszentrum Köln-Rath/Heumar, Kurt-Henn-Platz 1 (Navi: Rösrather Straße 603 - neben Sparkasse), 51107 Köln (Rath/Heumar), statt.

In beiden Gruppen Herr Dr. Meyer-Zillekens für medizinische Fragen anwesend.

Beginn MMK (Multimodales Konzept)

Multimodales Konzept = Ernährungs-, Bewegungs-, Verhaltenstherapie

1) Ernährungstherapie: Termin für Ernährungsberatung einholen/1. Termin = Beginn Ernährungstherapie

2) Bewegungstherapie: Beginn Sport und Bewegung 2,5 Std./Woche (max. 2 Wochen Urlaub bzw. Krankheit in der Zeit des MMK).

*ACHTUNG! Ernährungstherapie und Bewegungstherapie **müssen** parallel in den 6 Monaten erfolgen!!*

Jede Art von Bewegung kann in das Bewegungstagebuch eingetragen werden. Wir empfehlen jedoch, die geforderten 2,5 Stunden Sport (parallel zur Ernährungsberatung) in einer Einrichtung (Fitness-Studio, Sportverein, Schwimmbad, SHG-Walking-Gruppe) zu absolvieren, die Ihnen Ihre Sporeinheiten ohne Zweifel abzeichnen/dokumentieren können. Das erspart späteren Ärger mit der Krankenkasse/dem MDK über Anerkennung Ihrer Sporeinheiten und somit erfolgreiche Durchführung des MMK!

Termin Psychologisches Gutachten: Da die Wartezeit in der Uniklinik Köln (Besucheradresse: Evangelisches Krankenhaus Köln-Weyertal, Weyertal 76, 50931 Köln, Gebäude 763, Tel. 0221/478-39540) zurzeit sehr lange ist, empfehlen wir schnellstmöglich einen Termin zu vereinbaren. Der Befund ist 1 Jahr gültig und passt somit in den Zeitrahmen für Ihre Antragstellung. Lassen Sie sich eine Ausfertigung des Gutachtens nach Hause schicken. Im letzten Drittel des Gutachtens steht das Ergebnis:

- (1) OP wird befürwortet (Befund zum Antrag hinzufügen, somit kein weiterer Handlungsbedarf)
- (2) nochmalige Vorstellung (es muss ein erneuter Termin beim psychologischen Gutachter gemacht werden)
- (3) Verhaltenstherapie wird empfohlen (dann Termin für Verhaltenstherapie machen, siehe nächster Absatz) und nach erfolgter Verhaltenstherapie erneute Vorstellung beim psychologischen Gutachter.

***Alternative:** Kurzfristig aber Gutachten ist kostenpflichtig: Termin bei Dipl.-Psychologe Arno Abel (Mobil 0172-2108245, E-Mail: arno.abel@gmx.de)*

Verhaltenstherapie: Termin für Verhaltenstherapie nur dann einholen, wenn im psychologischen Gutachten vermerkt ist, dass eine Verhaltenstherapie gemacht werden soll (Adressen für Verhaltens-Therapeuten bei Ihrer Krankenkasse erfragen).

Wenn Sie bereits in therapeutischer Behandlung sind, dann reicht ein Attest, dass Ihr Therapeut die OP befürwortet.

Wenn Sie Medikamente (Psychopharmaka) einnehmen sollte das Attest folgenden Passus enthalten *„dass aus seiner Sicht, nichts gegen eine bariatrische OP spricht und die verschriebenen Psychopharmaka im Darm und nicht im Magen resorbiert werden und daher die OP keinen Einfluss auf die Medikamenteneinnahme hat“*.

Nochmalige Vorstellung mit dem Attest des Verhaltenstherapeuten beim psychologischen Gutachter bzw. das Attest Ihres derzeitigen Therapeuten dem psychologischen Gutachter beim Erstgespräch vorlegen.

Abklärung Schlafapnoe: Termin einholen und auf evtl. Schlafapnoe testen lassen (Achtung! Abklärung Schlafapnoe wird für die OP zwingend verlangt!). Sind Sie bereits im Besitz einer Schlafmaske? Dann diese bitte zur OP mitbringen.

Ernährungstagebuch: Führen eines Ernährungstagebuchs 7 Tage vor dem 1. Termin Ernährungsberatung (so kann sich auch der Ernährungsberater ein Bild von Ihren Essensgewohnheiten machen) und 7 Tage während der Ernährungsberatung (nach Ernährungsumstellung). Wir empfehlen unseren Ernährungsberater Dr. med. Eckhard Gawlik, Mobil 0157-33256024 (WhatsApp schreiben mit Namen, Vorname, Telefonnummer und Anliegen, Dr. Gawlik ruft zurück).

1 Monat vor OP

Zusammenstellen/Beschaffung von Attesten/Bescheinigungen: Alle Bescheinigungen und Atteste, die nicht älter als Jahr sind, zusammentragen bzw. beim jeweiligen behandelnden Arzt erstellen lassen:

- Hausarzt
- Ggf. Endokrinologe (Schilddrüse)
- Facharzt Diabetes, Rheuma etc.
- Ggf. Verhaltenstherapeut
- Psychotherapeut
- Ernährungsberatung
- Bewegungsnachweise
- SHG-Bescheinigung (wird von Petra Kirsch ausgestellt)

Zusammenstellen des Antrags (Musteranträge bei unseren SHG-Treffen oder per E-Mail bei gako@netcologne.de !)

- **Deckblatt** (mit Ihren Kontaktdaten (E-Mail, Mobilnummer), Versichertennummer)
- **Persönliches Anschreiben auf Kostenübernahme** an Ihre Krankenkasse (siehe SHG-Musterantrag,)
- **(MDK-Bogen Selbstauskunft)** Angaben der/des Versicherten – zur Klärung der Indikation einer operativen Behandlung bei erheblichem Übergewicht (erhältlich beim Abschlussgespräch bei Petra Kirsch, wird mit Ihnen gemeinsam ausgefüllt)
- **Ärztlicher Bericht Ihres Hausarztes** mit Befürwortung der Adipositas-OP und mit Nennung der bisher bei Ihnen festgestellten Krankheiten (Musterbrief siehe SHG-Musterantrag)
- **(MDK-Bogen Hausarzt)** Von Ihrem Hausarzt auszufüllen (erhältlich beim SHG-Treffen oder per E-Mail bei gako@netcologne.de)
- **Blutwerte** (vom Hausarzt ermitteln lassen)
- **Psychologisches Gutachten** aus dem eindeutig hervorgeht, dass keine Verhaltenstherapie notwendig ist!
- **Nachweis Ernährungsberatung** über mind. 6 Monate bei Dr. Gawlik oder einem anderen DGE-zertifizierten Ernährungsberater. **ACHTUNG! Ernährungsberatung und Bewegung müssen parallel erfolgen!**
- **Nachweis Bewegung** über mind. 2,5 Stunden pro Woche 6 Monate (Mitgliedschaft Fitness-Studio, Sportverein, Schwimmbad, SHG-Walken) **ACHTUNG! Ernährungsberatung und Bewegung müssen parallel erfolgen!**
- **Ernährungstagebuch** (1 Woche vor Ernährungsberatung, 1 Woche während Ernährungsberatung)
- **Bescheinigung über Teilnahme an den Treffen der Adipositas-SHG Köln-Merheim** (wird von Petra Kirsch beim Abschlussgespräch zur Antragstellung ausgestellt).

Wenn Sie die 5. Ernährungsberatung hinter sich haben stellen Sie Ihre Dokumente zusammen und machen nun einen Termin bei Petra Kirsch (Tel. 0221/8907-8444; Mo-Do 5-14 Uhr und Fr 5-11 Uhr). Zum vereinbarten Termin die kompletten Original-Unterlagen mitbringen.

- **Arztbrief Adipositas-Chirurg Dr. Meyer wird fertiggestellt**

Versand an die Krankenkasse: **Achtung!!! Alle Unterlagen nur in Kopie an die Krankenkasse senden.** Sollten diese einmal verloren gehen, können Sie problemlos einen neuen Satz zur Krankenkasse senden.

Gutachten Schlafapnoe und Magenspiegelung ist für die OP und nicht für den Antrag wichtig!

Zusage durch Krankenkasse / OP-Termin

Bei Zusage Ihrer Krankenkasse bitte WhatsApp mit Namen, Vorname, Geburtsdatum und Telefonnummer an Petra Kirsch (0179-1373406), zwecks Weiterleitung an Dr. Meyer-Zillekens.

Herr Dr Meyer-Zillekens meldet sich bzgl. OP-Termin bei Ihnen und teilt Ihnen mit, ob Sie in Holweide oder Merheim operiert werden!

Termin für eine Magenspiegelung im Krankenhaus Köln-Merheim oder anderer Gastroenterologie einholen (Liste Ärzte auf der SHG-Homepage)

- **Bei Patienten ohne Schlafapnoe und unter 150 kg** wird die Magenspiegelung weiterhin ambulant mit Einweisung vom Hausarzt zur "Gastroskopie" vorgenommen.

Ca. 2 Wochen vor Adipositas-OP

1) Termin für eine Magenspiegelung im Krankenhaus Köln-Merheim einholen unter Termin-Hotline: 0221/8907-18500, Mo.-Fr. 08:00 – 16:00 Uhr.

1 Tag vor der Magenspiegelung

2) Meldung in der Adipositas-Chirurgie (Dr. Meyer): Haus 20b, 2. OG, Abt. Viszeral-, Gefäß- und Transplantationschirurgie (dort, wo das Erstgespräch mit Dr. Meyer/Petra Kirsch stattgefunden hat)

Unterlagen mitbringen: Versichertenkarte, Einweisung vom Hausarzt zur Gastroskopie

- **Habt Ihr einen Befund über eine Magenspiegelung, die nicht länger als 1 Jahr zurückliegt, dann reicht dieser aus.**
- **Patienten mit Schlafapnoe und einem Gewicht von mehr als 150 kg** müssen für die Magenspiegelung aufgrund der Narkose zur Sicherheit für eine Nacht im Krankenhaus Merheim bleiben. Dafür ist jedoch die Zusage der Krankenkasse für die Adipositas-OP zwingend notwendig, da sonst die Kosten der Magenspiegelung nicht mehr von der Krankenkasse getragen werden.

Ca. 2 Wochen vor Adipositas-OP

1) Termin für eine Magenspiegelung im Krankenhaus Köln-Merheim einholen unter Termin-Hotline: 0221/8907-18500, Mo.-Fr. 08:00 – 16:00 Uhr.

1 Tag vor der Magenspiegelung

2) Anmeldung in der Stationären Patientenaufnahme (Haupteingang an der Information links, Haus 20a, EG, Zimmer 233, Öffnungszeiten: Mo.-Do. von 07:30-16:45 Uhr und Fr. von 07:30-15:00 Uhr).

Unterlagen mitbringen: Versichertenkarte, Kostenzusage der Krankenkasse

Adipositas-OP, Einweisung vom Hausarzt zur Adipositas-Chirurgie, Ergebnis Magenspiegelung und Schlafapnoe

3) Meldung in der Adipositas-Chirurgie: Haus 20b, 2. OG, Abt. Viszeral-, Gefäß- und Transplantationschirurgie (dort, wo das Erstgespräch mit Dr. Meyer/Petra Kirsch stattgefunden hat)

Diese Punkte werden für die Magenspiegelung abgefragt:

- Sind Sie Brillenträger?
- Tragen Sie ein/zwei Hörgerät/e?
- Ärztliche Befunde / Krankenhausberichte / Facharztbefunde
Hier bringen Sie am besten Ihren Hausarztbericht mit!
- Haben Sie bestimmte Ausweise? Diese dann mitbringen:
 - Herz / Schrittmacher
 - Diabetes
 - Allergie/n
 - Sonstiges
- Haben Sie eine Anti-Schnarch-Maske?
- Ausgefüllter Anästhesie-Fragebogen
Diesen bekommen Sie beim Aufklärungsgespräch für die Narkose.
- Aktueller Medikamentenplan
Hier bitte alles aufschreiben, was Sie zurzeit an Medikamenten einnehmen (Name des Medikaments, Dosis, Uhrzeit)

Für den Magenspiegelungstag wird keine Krankmeldung vom Krankenhaus Merheim ausgestellt!

2 Wochen vor OP

Beginn mit der kohlenhydratfreien Ernährung! Dieses ist unbedingt durchzuführen, da sich durch diese Ernährungsweise die Leber extrem verkleinert. Dies erleichtert nicht nur dem Chirurgen die Operation, sondern verringert auch die Gefahr, dass die Leber während der OP verletzt wird.

In dieser Phase sind zu meiden: Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Zucker/Süßigkeiten, Obst sowie natürlich zuckerhaltige Getränke (z. B. Cola, Limo, Alkohol, Säfte)!!

3 Tage vor OP-Termin

Bitte essen Sie 3-4 Tage vor OP keine Nüsse, Samen oder stark kernhaltiges Obst mehr, da Nüsse/Samen/Kerne sehr lange Rückstände im Magen-/Darmtrakt bilden, die dem Chirurgen die Adipositas-OP erschweren.

Vorstationäre Aufnahme vor OP-Termin

--- Im Regelfall 3 Tage vor OP ---

1) Anmeldung in der Patientenaufnahme Holweide oder Merheim

WICHTIG für Patientenaufnahme!

- **Versichertenkarte**
- **Kostenzusage der Krankenkasse**
- **Einweisung vom Hausarzt zur Adipositas-Chirurgie**
- **Befund Magenspiegelung**
- **Befund Schlafapnoe**

2) Sie erhalten einen „Laufzettel“ für die Voruntersuchungen (für Blutabnahme, EKG, usw. sowie Meldung auf Station).

Wenn Sie alles „abgearbeitet“ haben können Sie noch einmal nach Hause, wenn Sie in der Nähe wohnen. Bei längerer Anfahrt bleiben Sie einfach im Krankenhaus.

Am Vorabend zur OP können Sie noch einmal nach Lust und Laune schlemmen und alles essen, was Sie mögen (außer Nüsse und stark kernhaltiges Obst). Bitte vermeiden Sie auch den Restaurantbesuch beim Chinesen, da das knackige Gemüse zu lange im Darm verbleibt und der Operateur so zu viele Rückstände vorfindet.

WICHTIG! Bitte beachten Sie die Anweisung des Krankenhauses über Uhrzeiten bezüglich Einnahme der letzten Mahlzeiten und Trinken sowie Rauchen!

OP-Tag

- **Bitte alle Wertsachen zu Hause lassen!**
- **Planen Sie mit einem Krankenhausaufenthalt zwischen 2-3 Tage.**
- **Zum vereinbarten Zeitpunkt auf Station melden.**
- **Falls vorhanden: Schlafmaske nicht vergessen!**

Dann geht's los! Auf ins „Neue Leben“!!

Weitere Informationen

www.shgkoelnmerheim.jimdofree.com