

Bij wie kan je terecht?

Neem voor meer informatie en ondersteuning gerust contact op met je zorgverlener, huisarts of met ondersteuningsorganisaties bij jou in de buurt.

Ook de psychologen en sociaal werkers van het genderteam staan voor je klaar om je door te verwijzen naar de juiste hulpverleners om je levensstijl aan te passen.

Centrum voor seksuologie en gender

Ingang 12, route 1378

T +32 (0)9 332 60 23

E centrumsege@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-seksuologie-en-gender

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



EEN GEZONDE TRANSITIE



EEN GEZONDE TRANSITIE

Een medische transitie is voor iedereen anders. Of die nu bestaat uit een hormoonbehandeling, chirurgie, counseling bij een kinderwens of andere zorg, je komt sowieso met heel wat zorgverleners in contact. Deze zorgverleners zullen ook veel aandacht besteden aan je levensstijl. Daarmee bedoelen we je eetpatroon, je slaapgewoonten, je rookgedrag, enz. Vaak gaat dit gepaard met heel wat mogelijk vervelende vragen en advies.

Is al die drukte om een gezond gewicht en een rookstop nu echt wel nodig? In deze folder bespreken we net daarom de invloed van de levensstijl op een medische transitie.

Voeding

Als je genderbevestigende hormonen wil nemen, wordt een afspraak gepland bij een endocrinoloog (hormonenspecialist). Bij hormonale substitutietherapie (HST) kan je hongergevoel toenemen. Daardoor ga je misschien meer – en vaak ook ongezonder – eten. Een regelmatig en gebalanceerd voedingspatroon is dan van groot belang.

Een gezond gewicht is ook belangrijk om de volledige verdoving of anesthesie vlot te laten verlopen. Als er te veel vetweefsel aanwezig is, wordt het moeilijker en risicovoller voor de chirurg om bepaalde handelingen uit te voeren omdat het de zichtbaarheid van o.a. organen kan verminderen. Een fit lichaam heeft bovendien ook een gunstige impact op het herstelproces.

Meer info: Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten, www.vbvd.be

Lichaamsbeweging

Daarnaast kan lichaamsbeweging ook helpen om een gezond evenwicht te vinden tussen vetweefsel en spiermassa. Mensen die vervrouwelijkende HST gebruiken, moeten extra opletten. Het hormoon testosteron onderdrukken bemoeilijkt zowel de aanmaak van spieren als de instandhouding ervan.

Alcoholgebruik

Zowel voor HST als een chirurgische ingreep is een overmatig alcoholgebruik ongunstig. Niet alleen kan alcohol gewichtstoename in de hand werken, het heeft ook een invloed op heel wat andere processen in het lichaam. Zo kan alcohol een effect hebben op de werking van pijnstilling of bepaalde medicatie.

Rookgedrag

Als je rookt, dan vragen we je om te stoppen. Roken en vaperen zijn niet alleen slecht voor de algemene gezondheid, maar mogelijk ook voor je medische transitie.

Een belangrijke bezorgdheid bij HST is klontervorming in de bloedvaten. Die klonters of tromboses ontstaan makkelijker bij rokers. Ze hebben ook een hoger risico op complicaties tijdens of na de operatie. Voorbeelden zijn een verhoogd risico op infecties, slechter genezende wonden en meer problemen met (donor)huid en huidflappen.

Een rookstop draagt ook bij tot een vlotter herstel, zodat je sneller je leven weer kan oppikken en kan genieten van de veranderingen.

Meer info: Tabakstop, www.tabakstop.be

