

## Vraag en antwoord

### Ik vind het lastig om het tablet door te slikken

Niet iedereen vindt het gemakkelijk om een tablet door te slikken. Probeer je hoofd recht te houden als je slikt. Gooi dus niet tijdens het slikken je hoofd naar achteren, want daarmee sluit je juist je keel af, waardoor het lastiger wordt om het tablet door te slikken.

### Het tablet is te groot of valt zwaar op de maag

Vind je het lastig om in een keer het tablet in te nemen? Of valt deze zwaar op de maag? Dan kan je de inname ook verdelen over de dag. Het tablet heeft een handig breekstreepje zodat je het (met de gratis tablettensnijder) eenvoudig in twee stukken kunt verdelen. Neem het tablet altijd één uur na de maaltijd in, samen met een klein slokje water.

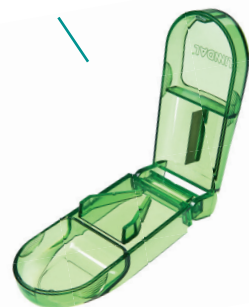
### Ik heb last van opboeren

Sommige mensen hebben last van opboeren na het innemen van Flindal WLS. Om opboeren te voorkomen is het belangrijk om het tablet één uur na de maaltijd met een klein slokje water in te nemen.

Handig breekstreepje



Met gratis  
tablettensnijder  
bij een kwartaalverpakking



### Ik word misselijk na inname

Sommige mensen worden misselijk nadat ze Flindal WLS hebben ingenomen. Dit kan voorkomen wanneer je het tablet op een nuchtere maag inneemt. Probeer het tablet daarom dus altijd één uur na de maaltijd in te nemen samen met een klein slokje water. Je kunt uitproberen welke maaltijd van de dag voor jou het beste werkt om de misselijkheid te voorkomen. Word je ondanks het innemen na de maaltijd alsnog vaak misselijk? Neem het tablet dan verdeeld over de dag in. Bijvoorbeeld één uur na het ontbijt en één uur na het avondeten. Je kunt de tablettensnijder gebruiken om het tablet in stukjes te breken.

### Ik heb hoofdpijn

Een kleine groep mensen kan last krijgen van hoofdpijn na inname van Flindal WLS voor de operatie. Dit kan komen door de hoge dosering vitaminen en mineralen die in het tablet zit. Begin dan één tot drie weken na je operatie met het innemen van de tabletten.

### Ik ben vergeten een tablet in te nemen

Het kan een keer voorkomen dat je het tablet vergeet in te nemen. Dit is niet heel erg, zolang het niet te vaak voorkomt. Je kunt gewoon verder gaan met het innemen van Flindal WLS zoals gebruikelijk. Je hoeft het vergeten tablet dus niet de volgende dag toch nog in te nemen.

Om de juiste dosering vitaminen en mineralen binnen te krijgen die je helpen je lichaam gezond en fit te houden is het belangrijk om elke dag een tablet in te nemen.



|                |                |    |                |                |                |                |
|----------------|----------------|----|----------------|----------------|----------------|----------------|
|                |                |    |                | ✓ <sup>1</sup> | ✓ <sup>2</sup> | ✓ <sup>3</sup> |
| ✓ <sup>4</sup> | ✓ <sup>5</sup> | 6  | ✓ <sup>7</sup> | ✓ <sup>8</sup> | 9              | 10             |
| 11             | 12             | 13 | 14             | 15             | 16             | 17             |
| 18             | 19             | 20 | 21             | 22             | 23             | 24             |
| 25             | 26             | 27 | 28             | 29             | 30             | 31             |

### Andere tips

Regelmaat is erg belangrijk. Eet ongeveer zes keer per dag: ontbijt, lunch, avondeten en iets kleins tussendoor zoals fruit of kwark.

Het is belangrijk om na een gastic bypass niet voor, tijdens of na de maaltijd te drinken, maar minimaal 30 minuten te wachten. Niet alleen na de operatie, maar ook de rest van je leven.

Eet rustig en kauw je eten goed.

Stop met eten en drinken zodra je het gevoel krijgt vol te zitten.

### Heb je verder nog vragen over het innemen van Flinndal WLS?

Onze Klantenservice zit elke werkdag van 9 tot 19 uur voor je klaar om vragen te beantwoorden. Je kunt bellen naar het gratis telefoonnummer 0800-7080 of een e-mail sturen naar [klantenservice@flinndal.nl](mailto:klantenservice@flinndal.nl)

## Tips voor het innemen van Flinndal WLS

Je gaat starten met Flinndal WLS. Een goede beslissing, omdat je hiermee de juiste hoeveelheid vitamines en mineralen binnenkrijgt die je nodig hebt na een gastric bypass. Om je een beetje wegwijs te maken in het gebruik van Flinndal WLS hebben wij wat tips voor je op een rijtje gezet. Ook als je last krijgt van hoofdpijn of misselijkheid, vind je hier informatie over wat je in zo'n situatie kunt doen.

### Uitleg innemen Flinndal WLS

#### Starten met Flinndal WLS

Je mag drie weken voordat je geopereerd wordt al beginnen met het slikken van Flinndal WLS.



#### Neem het tablet één uur na de maaltijd

Neem het tablet niet in op een nuchtere maag, maar neem het tablet één uur na de maaltijd in, samen met een klein slokje water.

#### Flinndal WLS in combinatie met Flinndal Calcium kauwtablet

Flinndal WLS bevat geen calcium omdat dit de opname van het ijzer in Flinndal WLS vermindert. Het is wel belangrijk om voldoende calcium binnen te krijgen. Kies daarom voor Flinndal Calcium kauwtablet. Neem het kauwtablet minimaal twee uur na Flinndal WLS in, zodat je lichaam de tijd heeft om het ijzer in Flinndal WLS goed op te nemen. Zorg dat er altijd minimaal twee uur zit tussen de inname van Flinndal WLS en Flinndal Calcium kauwtablet. Op deze manier heeft je lichaam de tijd om het ijzer in Flinndal WLS goed op te nemen.

**WLS**



**Calcium**

