

Praktiske råd Efter overvægtskirurgi

Kost og spiseteknik

Det første døgn efter operationen

Det første døgn efter operationen må din kost / diæt kun bestå af drikkevarer fx isvand, sukkerfri saft, æblejuice, proteindrikke mælk eller bouillon.

På 1. dagen efter din operation

På 1. dagen efter din operation må du begynde at spise den flydende kost, som vi kalder kostperiode 1.

Kostperioderne

Du skal spise flydende mad i kostperiode 1, som er den første uge efter operationen. Derefter går du ind i kostperiode 2 i én uge, kostperiode 3 i én uge og endelig til kostperiode 4 (normalkost) fra 4 uger efter operationen.

Recept på ernæringsdrikke

Du vil få udleveret en grøn recept på ernæringsdrikke (Nutridrink Protein). Med recepten opnår du ca. 60 % tilskud til indkøb af disse.

I patientinformationen om operationen kan du læse mere om gener i forbindelse med fødeindtag.

Mave-tarm funktion

Luft i tarmsystemet

De fleste ny opererede vil til at begynde med være generet af udspilet mave, maverumlen, gasdannelse i tarmene og evt. tendens til forstoppelse. Dette er almindeligt i de første uger efter operationen og vil oftest normalisere sig i takt med, at kosten bliver mere almindelig eller fiberrig.

Forstoppelse

Det er oftest nødvendigt at stimulere sin mave-tarm funktion. Vi anbefaler at du begynder at tage Tablet Magnesia á 500 mg, 2 tabletter til natten første dag efter operationen og fortsætte i ca. 4 dage. Vigtigt med drikke efter forskrifterne samt at du bevæger dig omkring.

Fra 3 dage efter operationen kan der yderligere suppleres med Mikrolax 1 gang dagligt eller Laxoberaldråber 5-10 dråber dagligt. Begge dele kun i en kort periode, helst kun 1 – 3 dage.

Det er acceptabelt kun at have afføring hver 2. – 3. dag i den flydende kostperiode. De første gange efter operationen er det helt almindeligt, at afføringen er hård / knoldet og mørkfarvet.

Kostperiode 1
Uge 1

Kostperiode 2
Uge 2

Kostperiode 3
Uge 3

Kostperiode 4
Uge 4

Såfremt ovenstående ikke har tilfredsstillende effekt, kan specialesygeplejersken på Aleris kontaktes i telefonen (se bagest i folderen).

Efter operationen er det normalt at der den første uge kan forekomme blod i afføringen.

Diarré

Det er ikke usædvanligt, at afføringen bliver mere løs, evt. tynd og indimellem lys, når du går ind i kostperiode 2 - 4. Dette reguleres i takt med, at kosten bliver mere fiberrig og mave-tarmsystemet normaliserer sig.

Menstruation

Mange kvinder vil efter operationen kunne opleve uregelmæssigheder i deres blødningscyklus.

Sårpleje og sårheling

Clips og clipsfjernelse

Sårene på maven er sat sammen med nogle små clips. Disse skal fjernes hos din egen læge 12-14 dage efter operationen. Du skal selv bestille tid hos din egen læge til dette. For at egen læge kan fjerne clipsene skal du medbringe den tang, som du får udleveret i forbindelse med udskrivelsen.

Plastre / forbindelse

Det enkelte sår er dækket med vand-skyende plaster – Tegaderm. Såfremt sårene er holdt op med at bløde /

væske, skal du fjerne plastrene 1 døgn efter operationen. Herefter kan du tage et brusebad. Lad vand og sæbe løbe ned over sårene. Efter badet skal du duppe sårene tørre med et rent håndklæde og evt. føntørre dem. Herefter er det i reglen ikke nødvendigt at bruge plaster.

Skiftning af plastre skal kun finde sted, hvis

- Der er gennemsivning – altså når de ikke kan suge mere. Det er forventeligt, at operationssår siver de første dage.
- Plastre er blevet løse, og der derved kan trænge vand ind bag plastrer.

For at få pæne og smalle ar anbefales det at beskytte arret med Englehud-tape (kan købes på apoteket). Dette bruges når clipsene er fjernet og tre måneder frem.

BH

Hvis du er kvinde, anbefaler vi, at du bruger BH i sårhelingsperioden. Herved får sårene så meget luft om muligt.

Badning

I den tid du har clips i huden, kan du tage et dagligt brusebad. Først når clipsene er fjernet, og sårkorperne er faldet helt af, kan du igen tage karbad, gå i svømmebad, sauna, hav bad osv.

Sol

Yderligere beskyttes arret mod sollys det første år. Dette af hensyn til risiko for misfarvning i arret. Brug rigelig solcreme eller fortsæt med at bruge Englehus-tapen.

Kløe

Som led i ophelingsperioden begynder sårene at kløe.

Misfarvninger

Blå mærker omkring sårene er meget almindeligt. Disse er sjældent ømme og forsvinder af sig selv i løbet af nogle uger.

Rødfarvning af huden omkring clipsene er også normalt og kræver ingen behandling.

Observation af sår

Sårinfektioner ses sjældent efter denne operation, men det kan forekomme. Hold øje med svær rødme, hævelse og varme omkring sårene. Der kan også forekomme pusflåd (gulligt eller brunligt tyktflydende sekret, der evt. kan være ildelugtende). Du kan henvende dig til din egen læge, hvis du har en mistanke om sårinfektion eller du kan kontakte sygeplejerskerne på Aleris.

Smerter

Der vil oftest kun være lette smerter efter operationen.

Du vil få smertestillende medicin udleveret til de første par dage.

Ved pludselig indtræden af akutte, voldsomme mavesmerter, vejrtrækningsbesvær, feber og hurtig puls, skal du kontakte Aleris. Du kan se telefon numre på bagsiden af denne folder.

Genoptagelse af arbejde og fysisk aktivitet

Sygemelding

Vi anbefaler sygemelding i en periode på 2-6 uger fra operationen. Du er ikke syg i mere end 3-5 dage, men den livsstilsændring, du skal igennem i den første periode efter operationen, er i sig selv tidskrævende. Derfor kan du have glæde af ikke at skulle passe et arbejde i den periode. Du vil formentlig også føle dig mere træt end vanligt i de første uger efter operationen.

Fysisk aktivitet

For at forebygge komplikationer til operationen er det vigtigt, at du hurtigst muligt genoptager fysisk aktivitet. Der er i princippet ingen begrænsninger for dine

udfoldelsesmuligheder. I begyndelsen anbefaler vi små spadsereture, kortvarige ture på motionscykel mv. Først 4 uger efter operationen må du dyrke egentlig motion igen. De første 4 - 6 uger skal du dog være opmærksom på ikke at udløse smerter fra operationssåret. Svømning må genoptages efter ca. 4 uger, når sårene i huden er helet op.

Tunge løft og hårdt fysisk arbejde

For at skåne det ophelende væv mest muligt, må du kun løfte til smertegrænsen i de første 4-6 uger efter operationen. Det er individuelt, hvor smertegrænsen går, så lyt til din krop og respekter dens signaler. Som hovedregel skal du ikke løfte mere end, hvad der svarer til 2 kg i hver hånd.

Sexliv og graviditet

Der er ingen restriktioner i forhold til, hvornår du må genoptage dit sexliv. Hvis du er kvinde, anbefaler vi, at du undgår at blive gravid i 18 måneder efter operationen. Hvis du anvender p-piller e.l. som prævention, bør du finde en alternativ præventionsform, idet der er risiko for, at du ikke optager hele tablettens hormonregulerende lægemiddel og dermed kan blive uønsket gravid.

Pep-fløjte

Under indlæggelsen får du udleveret en pep-fløjte. Vi anbefaler, at du bruger den hver time (2 x 10 pust) det første døgn efter operationen. De

første uger anbefaler vi, at du bruger den 4-6 gange om dagen mhp. at forebygge komplikationer i luftvejene.

Bilkørsel

Bilkørsel kan normalt genoptages efter få dage. Hvornår du er klar til at køre bil afhænger af din almene tilstand samt dit forbrug af f.eks. smertestillende medicin. Du skal være specielt opmærksom på om du får medicin, der kan påvirke din reaktions-evne (medicin mærket med en rød trekant).

Medicin og kosttilskud

Den nye, mindre mavelomme er ikke nogen hindring for at indtage piller. Du skal dog være opmærksom på, at nuværende behov for medicin ændres i takt med dit vægttab. Tarmpassagen kan være hurtigere, hvorfor der af og til skal foretages ændringer i medicineringen mod for højt blodtryk, diabetes, astma og andre sygdomme. Tag dette spørgsmål op ved kontrolbesøgene eller tal med den læge, som normalt behandler disse sygdomme.

Kosttilskud

Du kan genoptage dine kosttilskud i form af vitaminer og mineraler den samme dag du udskrives. Vær opmærksom på at du som bypass opereret også skal have et dagligt tilskud af jern. Da jern kan virke forstoppende, er bedst hvis du venter med dette til du har fået normal gang

i maven efter operationen. Du kan uden problemer vente 1-2 uger før du starter på kosttilskuddene.

Anbefalingen er at du efter en gastric banding tager et dagligt tilskud af:

- Tbl. vitamin-mineral, 1 tbl dgl.

Hvis du er gastric sleeve opereret skal du tage et dagligt tilskud af:

- Tbl. Pantoloc 40 mg x 1 dgl i 2 mdr efter operationen.
- B12-vitamin som injektion hv. 3. mdr efter operationen.
- Tbl. vitamin-mineral, 1 tbl dgl.

Og som gastric bypass opereret skal du tage et dagligt tilskud af:

- Tbl. Jern C 100 mg x 1 dgl.
- Tbl. Unikalk Mega x 1 dgl.
- Tbl. Livol Multi Total 50+, 2 tbl dgl.
- Tbl. Pantoloc 40 mg x 1 dgl i 2 mdr efter operationen.
- B12-vitamin som injektion hv. 3. mdr efter operationen.

Blodfortyndende medicin

Blodfortyndende medicin nedsætter og forebygger risikoen for blodpropper. **Dagen efter operationen skal du mellem kl. 12 og 15 have en indsprøjtning med blodfortyndende medicin.** Medicinen får du udleveret på hospitalet.

Smertestillende behandling

De fleste nyopererede har behov for at tage smertestillende medicin i form af Panodil e.l. i ca. 5 dage. Du må maksimalt tage 2 tabletter ad gangen / 4 gange i døgnet. For enkelte kan

der være behov for at tage Panodil i en lidt længere periode. Du kan prøve dig frem efter nogle dage, om du kan undvære medicinen.

Ved udskrivelsen udleverer vi 6 tabletter med stærkere smertestillende (Oxynorm el. Dolol). Disse er tænkt som medicin, du kan bruge til behandling af eventuelle meget stærke smerter i løbet af de første dage efter udskrivelsen. Nogle kan fx have glæde af at tage en tablet ved sengetid mht. at få en god nattesøvn.

Diabetes

Er du i medicinsk behandling for diabetes, skal du som udgangspunkt stoppe med denne på operationsdagen og fremover. Du skal konsultere din egen læge mht. blodsukkerkontrol.

Forhøjet blodtryk

Er du i medicinsk behandling for forhøjet blodtryk, skal du, medmindre du har fået andet at vide, genoptage din behandling et døgn efter operationen.

Gigtmedicin / NSAID

Du skal være opmærksom på, at du ikke må tage smertestillende medicin i form af såkaldt gigtmedicin (fx Brufen, Diclon, Todolac m.fl.) i min 4 uger fra operationen. Gigtmedicin virker ætsende på maveslimhinden, og det er derfor uhensigtsmæssigt at anvende det i ophelingsperioden. Dette gælder også medicin som Kodimagnyl o.l.

Er du i tvivl om din medicin, så spørg den sygeplejerske, som tager sig af din udskrivelse. Du kan efter udskrivelse gøre brug af din egen læge eller ringe til Aleris.

Øvrig medicin

Al øvrig medicin genoptages et døgn efter operationen.

Påvirkning af psyken

Det er almindeligt, at du i dagene efter operationen er let psykisk påvirkelig. Du kan have let til tårer og føle dig dybt berørt af ting, som du sædvanligvis ikke lader dig påvirke af. Du kan derfor få større behov for at benytte dig af dit netværk. Sørg så vidt muligt for at have selskab i de første dage efter udskrivelsen.

Opfølgning

Kontakt vores diætister eller sygeplejersker hvis du efter udskrivelsen bliver i tvivl om noget.

Indkaldelse til 4, 12 og 24 mdr. kontrol på Aleris for udgået af blodprøvetagning.

Du vil modtage besked fra vores sekretær angående såvel kontrol-tid og blodprøvetagning.

Du er resten af livet afhængig af regelmæssig kontrol, idet der altid er en risiko for, at forskellige mangeltilstande kan opstå. Dette kan foregå hos egen læge.

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket