

Kunskapsfrågor för dig som önskar genomgå magsäckskirurgi

Magsäckskirurgi (Gastric Bypass eller Gastric Sleeve) innebär en stor förändring och kommer för alltid att påverka din livsstil.

Dessa frågor är till för att se att vi på ett förståeligt sätt förmedlat information till dig och att du fått kunskap som kommer att hjälpa dig att klara den nya livsstilen.

Observera att på vissa flervalsfrågor kan fler än ett svarsalternativ vara rätt.

Viktminskning

1. De allra flesta som genomgår magsäckskirurgi blir normalviktiga efteråt.

Sant Falsk

2. Alla som genomgår magsäckskirurgi får en bestående viktminskning.

Sant Falskt

3. Hur mycket av sin totala vikt går man i genomsnitt ner efter magsäckskirurgi?

a) 10 %

b) 15 %

c) 30 %

d) 50 %

e) 80 %

4. Varför är det viktigt med fysisk aktivitet ?

- a) Ökar konditionen
- b) Blir starkare
- c) Stärker skelettet
- d) Sänker stresshormoner
- e) Ökar må-bra hormoner
- f) Går ner snabbare i vikt
- g) Minskar risken för hudöverskott

Kost

5. Vad får du äta veckorna innan magsäckskirurgi förutom lågkaloriprodukterna, vatten och te/kaffe?

- a) Sallad, frukt, ägg, räkor mm.
- b) Ingenting
- c) Det du känner för, så länge det är liten mängd.

6. Hur ofta rekommenderas du äta efter magsäckskirurgi?

- a) 1 gång/dag
- b) 3 gånger/dag
- c) 6-7 gånger/dag

7. Hur lång tid bör en måltid ta efter magsäckskirurgi?

- a) 5-10 minuter
- b) 15 minuter
- c) 20-30 minuter

8. Hur stor är en rekommenderad portion efter magsäckskirurgi?

- a) Lika stor som före operationen
- b) Lite större mot före operationen
- c) 1,5-2,5 dl
- d) Halv portion jämfört med före operationen

9. Om du efter din operation får ont i magen i samband med måltid kan det bero på att du:

- a) Äter för snabbt/för mycket
- b) Tuggar för dåligt
- c) Äter för söt/fet mat

10. Efter magsäckskirurgi bör jag framförallt äta:

- a) Grönsaker
- b) Potatis
- c) Kött/kyckling/vegetariskt alternativ
- d) Pasta
- e) Fisk
- f) Vitt bröd

11. Vilket/vilka av nedanstående förslag är bra mellanmål efter magsäckskirurgi?

- a) Ägg
- b) Keso med frukt/bär
- c) Frukt
- d) Knäckebröd med skinkpålägg
- e) Riskaka

12. Vad bör du i första hand välja att dricka efter magsäckskirurgi?

- a) Mjölk
- b) Vatten
- c) Juice
- d) Proteindrycker
- e) Läsk
- f) Saft

13. Vilken mängd magra mejeriprodukter rekommenderas du äta per dag efter din magsäckskirurgi?
- a) Så lite som möjligt
 - b) 5 dl
 - c) 10 dl
14. Om du efter magsäckskirurgi ofta är sugen kan det var ett tecken på att du äter vanlig mat för sällan och därför hinner bli hungrig mellan måltiderna.
- Sant Falskt

Vitamin- och mineraltillskott

15. Hur lång tid efter din magsäckskirurgi måste du ta vitamin- och mineraltillskott?
- a) 1 månad
 - b) 3 månader
 - c) 1 år
 - d) Resten av livet
16. Om du planerar att bli gravid efter magsäckskirurgi rekommenderas du förutom dina vanliga tillskott ta:
- a) Zink
 - b) Järn
 - c) C-vitamin
 - d) Folsyra
 - e) A-vitamin

Alkohol

17. Efter magsäckskirurgi kan du bli berusad redan av små mängder alkohol.
- Sant Falskt

18. Om du efter magsäckskirurgi dricker mycket öl, vin eller sprit finns risk för utebliven viktnedgång.

Sant Falskt

19. Magsäcksoopererade patienter har en ökad risk att drabbas av alkoholism.

Sant Falskt

Komplikationer

20. Varför ska du sluta röka innan magsäckskirurgi?

- a) Minska risken för komplikationer
- b) Förbättra sårhäkning
- c) Förbättra syresättning

21. Varför rekommenderas lågkaloridiet före magsäckskirurgi?

- a) För att minska fettmängden i levern
- b) För att minska i vikt
- c) Minska risken för komplikationer

22. Om du inte kan dricka eller röra dig obehindrat när du kommer hem efter operationen, kan du ha drabbats av en allvarlig komplikation och ska då kontakta den klinik/avdelning där du opererades eller söka akut vård

Sant Falskt

23. Småräkningar efter operationen kan vara tecken på tarmvred, därför ska du omedelbart kontakta den klinik/avdelning där du opererades eller söka akut vård

Sant Falskt

24. Efter magsäckskirurgi är det viktigt att du:

- a) Vilar så mycket som möjligt de första veckorna så att såret inte spricker upp.
- b) Promenerar och rör dig så mycket som möjligt för att förbättra lungfunktionen och minska risken att drabbas av blodproppar.
- c) Tar det lugnt och undviker promenader så att lungorna hinner återhämta sig efter operationen.

25. Hur länge är man vanligtvis inlagd på sjukhus efter magsäckskirurgi?

- a) Man får gå hem samma dag eller dagen efter operationen
- b) 3-5 dagar
- c) 1 vecka

26. Hur länge blir man normalt sjukskriven efter magsäckskirurgi?

- a) 1-2 veckor
- b) 1-2 månader
- c) 3 månader

Vad tycker du om att vi använder oss av kunskapstest som en del i förberedelserna inför fetmakirurgi?

Facit:

1. Falskt
2. Falskt
3. c, 30 %
4. a, b, c, d, e,
5. b, Ingenting
6. c, 6-7gångar/dag
7. c, 20-30 minuter
8. c, 1,5-2,5 dl
9. a, b, c, Äter för snabbt/för mycket, tuggar för dåligt, äter för söt/fet mat
10. c, e, Kött, fisk kyckling
11. a, b, d, Ägg, keso med frukt/bär, knäckebröd med skink/kalkonpålägg
12. b, Vatten
13. b, 5 dl
14. Sant
15. d, Resten av livet
16. d, Folsyra
17. Sant
18. Sant
19. Sant
20. a, b, c
21. a, c
22. Sant
23. Sant
24. b, Promenerar så mycket som möjligt för förbättrad lungfunktion/minskad blodproppsrisk
25. a, Man får gå hem samma dag eller dagen efter operationen
26. a, 1-2 veckor.