

# Din personliga handlingsplan

För dig som ska genomgå eller har  
genomgått en obesitasoperation.



# En plan till din hjälp

Den här handlingsplanen har vi på HOBS tagit fram. Den är tänkt att vara ett hjälpmedel för dig som står inför eller har genomgått en operation. Du använder den tillsammans med informationen som du hittar i zonen ”Fakta om obesitasoperationer” på hobs.se. Genom att läsa informationen, reflektera på egen hand och svara på frågorna i planen, förbereder du dig på möten med din läkare och annan vårdpersonal, på reaktioner från omgivningen och på vad du själv behöver tänka på. Är du förberedd har du möjlighet att ställa alla frågor som du vill ha svar på, och förberedelser skapar också en ökad trygghet för dig själv.

De olika frågorna nedan följer de olika sektionerna/avsnitten i zonen Fakta om obesitasoperationer. Du fyller självklart i dem precis så mycket eller så lite som du vill – planen är till för dig och inte tvärt om. Hör gärna av dig till oss på HOBS om du har frågor om zonen eller planen. Kolla också gärna in vår [zon för obesitasopererade](#). Där kan du läsa om andras upplevelser, och ställa dina egna frågor.

## Introduktion (de fyra första avsnitten)

*Vilka förväntningar har du på ditt liv efter operationen? Lista allt som du vill ska bli annorlunda.*

*Vilka är dina tre viktigaste personliga mål med att gå ner i vikt?*

Mål 1:

Mål 2:

Mål 3:

*Har du några farhågor angående operationen?*

## **Om obesitasoperationer (sex avsnitt)**

*Har din läkare föreslagit en operationsmetod? Har du fått en tydlig förklaring till varför läkaren föreslår just den metoden? Skriv dina frågor om operationsmetoden här:*

*Vad väcker patientberättelserna för frågor hos dig? Vad vill du ta upp med din läkare eller annan vårdpersonal?*

## **Operationen steg för steg – inför operation**

*Frågor att fundera på: Vet du vad som förväntas av dig innan operationen? Vilken typ av stöd kommer du att kunna få från vården? Skriv ner dina frågor om allt som rör din tid innan operationen.*

## **Operationen steg för steg – efter operation**

*Frågor att fundera på: Har du fått information om vad som händer operationen? Vet du vad som förväntas av dig? Har du koll på hur länge du får stanna på sjukhuset, och hur du ska äta? Skriv alla dina frågor som rör tiden efter operation här.*

## **Operationen steg för steg – uppföljningen**

*Hur uppföljningen ser ut skiljer sig mellan olika landsting. Personer som har genomgått operation och som vi inom HOBS möter, ger ofta uttryck för att uppföljningen inte har fungerat på ett bra sätt.*

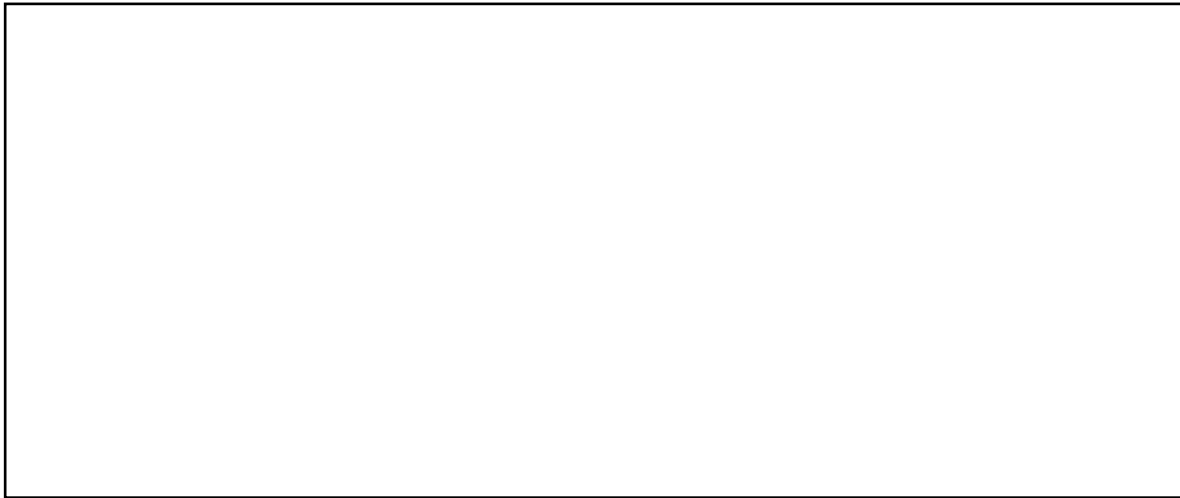
*Frågor att fundera på: Hur ofta ska dina uppföljningar ske? Hur länge sker dina uppföljningar på kliniken eller sjukhuset, och när ska primärvården ta över? Vilket ansvar har du? Vilket stöd kan du få när det gäller kost och psykosocialt mående? Vilka prover kommer du att behöva ta, och hur ofta? Läs i zonen och skriv alla dina frågor här:*

## **Operationen steg för steg – komplikationer**

*Vilka frågor väcker avsnittet om komplikationer hos dig? Påverkar avsnittet om komplikationer din bild av hur det är att genomgå en obesitasoperation? Vad vill du ta upp med din läkare eller annan vårdpersonal? Skriv dina frågor här.*

## **Livet efter operationen – mediciner och p-piller**

*Vilka frågor väcker avsnittet om mediciner och p-piller hos dig? Vad vill du ta upp med din läkare?*

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their responses to the questions above.

## **Livet efter operationen – dina nya matvanor**

*Vilka frågor väcker avsnittet om nya matvanor? Finns det något som du tror kommer vara speciellt svårt eller lätt för dig när det gäller mat? Vad behöver du själv göra för att vara säker på att äta på ett bra sätt efter operationen? Vilka farhågor har du? Vad vill du ta upp med din läkare, dietist eller annan vårdpersonal?*

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their responses to the questions above.

## **Livet efter operationen – fysisk aktivitet**

*Hur ser du på fysisk aktivitet? Har du fått information om varför det kan vara bra att röra på sig efter en operation? Vad passar dig och din kropp? Vad tycker du är roligt?*



## **Livet efter operationen – nya alkoholvanor**

*Vilka frågor väcker avsnittet om nya alkoholvanor? Finns det något som du tror kommer vara speciellt svårt eller lätt för dig när det gäller alkohol? Vilka farhågor har du? Vad vill du ta upp med din läkare, dietist eller annan vårdpersonal? Vad behöver du själv göra för att vara säker på att hantera alkohol på ett bra sätt efter operationen? Skriv ner dina tankar och frågor här.*



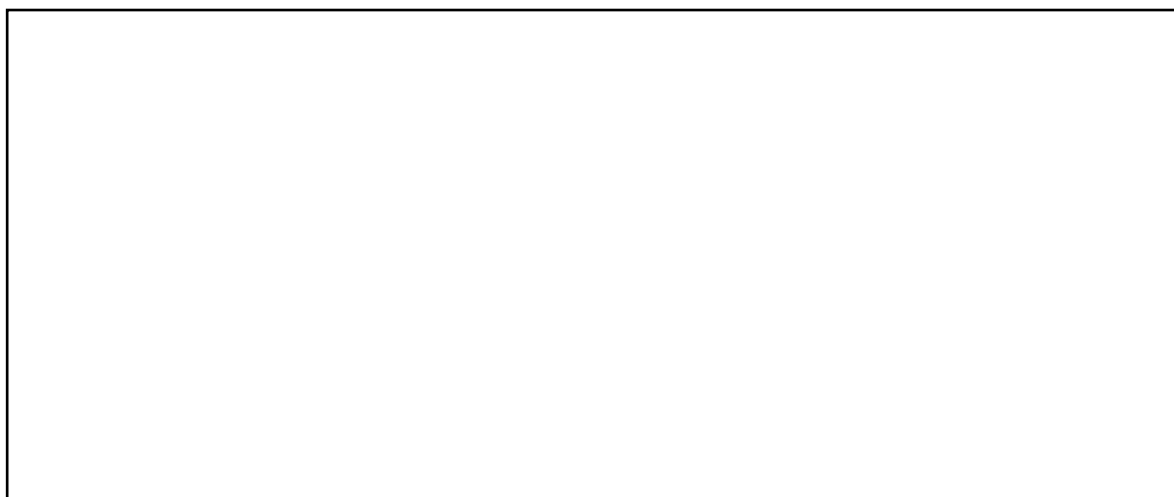
## **Livet efter operationen – självbild och psykisk hälsa**

*Vilka frågor väcker avsnittet om självbild och psykisk hälsa? Påverkar avsnittet din bild av hur det är att bli opererad? Vilken typ av stöd kan du få från kurator eller psykolog efter din operation? Skriv ner dina tankar och frågor till din läkare eller annan vårdpersonal här.*



## **Livet efter operationen – omvärld och bemötande**

*Vilka frågor och tankar väcker avsnittet om omvärld och bemötande? Hur vill du bli bemött av din omvärld efter din operation? Vad kan du själv göra för att det ska bli som du vill? Hur vill du bemöta oönskade kommentarer om din kropp? Vem i din omvärld kan stötta dig efter din operation? Vad vill du ta upp med din läkare, annan vårdpersonal, kollegor, familj eller andra i din omgivning?*





## Avslutning - förväntningar

*Har dina förväntningar på livet efter operationen förändrats när du har tagit del av informationen i zonen Fakta om obesitasoperationer? Om ja – hur? Har det påverkat dig på något sätt? Hur?*

*Vad är viktigast för dig att göra eller ta reda på just nu:*

*Övriga anteckningar*