

Sådan kommer du i gang efter operation

Din bevægelse før og efter operation har stor betydning for, hvor hurtigt du får det godt igen. Og al bevægelse tæller.

SÅDAN FÅR DU BEVÆGELSE PÅ OPERATIONS DAGEN

På operationsdagen må du gerne gå rundt, indtil portøren kommer og henter dig til operation.

Når du er blevet opereret, bliver du kørt til opvågningsafdelingen. Her kan du begynde at bevæge dig i sengen.

- Du kan lave venepumpeøvelser. Det gør du ved at bøje foden kraftigt frem og tilbage.
- Du kan skiftevis bøje og strække et ben ad gangen.
- Du kan strække armene op over hovedet.
- Du kan lave dybe vejrtrækninger.
- Du kan rulle fra side til side.

SÅDAN KOMMER DU OP FRA SENGEN

Så snart du kommer tilbage til sengeafsnittet, skal du op at sidde på sengekanten, eventuelt stå eller gå en lille tur. Det er vigtigt, at du rejser dig på en skånsom måde.



Du må gentage disse øvelser på et hvilket som helst tidspunkt efter operationen – også i sengeafsnittet, inden du kommer op af sengen.

SÅ MEGET SKAL DU BEVÆGE DIG

På operationsdagen skal du sidde eller gå i 1 time. Du kan registrere det på et skema på stuen. Hvert minut tæller.

Efter operationen	Sidde eller gå
1 dag efter	3 timer
2 dage efter	5 timer
3 dage efter	8 timer

Herefter skal du være oppe som vanligt og kun tage få og små hvil i løbet af dagen – gerne ½ time formiddag, 1 times middagssøvn og ½ time om eftermiddagen.

Når du kommer hjem, er det vigtigt, at du går ture på mindst ½ time om dagen. Du må gerne tage en middagssøvn.



Gode råd om kost efter operation

Sund mad for raske er ikke sund mad for syge.

Når du er rask og rørig og har god appetit, skal du spise fedtfattig og fiberrig mad med mange grøntsager.

Omvendt hvis du er syg. Er du syg eller har ringe appetit, skal du ikke spise dig mæt i grøntsager, groft brød, frugt og kartofler, da de fylder uden at give tilstrækkelig energi og protein.

Spis i stedet fedtholdige fødevarer, fx fed ost, sødmælk, piskefløde eller andre fede mælkeprodukter samt fede pålægsvarer. Smør brødet med rigeligt fedtstof. Tilsæt gerne ekstra fedtstof til maden, fx i sovsen eller over grøntsagerne.

FÅ GODT MED PROTEIN

Protein er kroppens byggesten. Væv, muskler og organer er opbygget af protein. Spis derfor rigeligt af:

- kød, fisk og fjerkræ
- pålæg, æg og ost
- ymer, skyr og yoghurt
- nødder og mandler.

For at udnytte kostens protein til at vedligeholde og genopbygge muskler og væv er det vigtigt, at dit energibehov er dækket. Hvis din vægt er stabil eller opadgående, får du tilstrækkelig energi.

For at få proteiner bygget ind i musklerne er det desuden vigtigt, at du bevæger dig og træner så meget, som det er muligt for dig.

Proteindrik før og efter bevægelse bevirker, at du hurtigere genvinder dine kræfter.

Sådan styrker du appetitten

- Tag et glas juice et kvarter før spisetid. Syrlige drikke stimulerer appetitten.
- Spis mange små måltider i stedet for store. Gerne 6 måltider fordelt over dagen.
- Sørg for at holde maven i orden ved af spise regelmæssigt og drikke rigeligt.

FÅ NOK AT DRIKKE

Det er vigtigt at drikke meget – cirka 1½ liter dagligt. Husk også at drikke, selvom du ikke føler tørst.

Vand er godt, men indeholder ingen næring eller energi. Når det kniber med appetitten, er det derfor bedre at drikke mælk, fordi mælk indeholder mange næringsstoffer. Vælg de federe produkter, som også indeholder meget energi, fx sødmælk. Du må gerne drikke ¾ liter mælkeprodukt dagligt og derudover saft, kaffe, te og lignende.

Forslag til gode drikke:

- Sødmælk
- Kærnemælk med kaffefløde eller piskefløde, eventuelt smagt til med juice eller frugtsaft
- Kærnemælkskoldskål, gerne med fløde
- Drikkeyoghurt med fløde
- Kakao, varm eller kold med flødeskum eller flødeis
- Protein- og energirige drikke.