

## Till dig som har genomgått en överviktsoperation

Efter en överviktsoperation har man en ökad risk för att få brist på viktiga näringsämnen och risken att utveckla metabola sjukdomar, så som diabetes, högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdom, kvarstår även efter operation.

Därför är det viktigt att du hör av dig till vårdcentralen vid funderingar om din behandling eller om symptom du upplever, trots att du tar dina läkemedel enligt ordination.

Det finns ökad risk för beroendesjukdomar efter överviktsoperationer – hör av dig om du till exempel vill ha hjälp med riskbruk av alkohol!

Levnadsvanor är en viktig del för din hälsa och för att förebygga försämring.



**Scanna QR-koden eller gå in på webbplats [Hälsa och livsstil • regionorebrolan.se](https://regionorebrolan.se)**

Du som genomgått en överviktsoperation behöver lämna prov en gång varje år (livet ut) för att kontrollera dina värden, på grund av risken att få brist på viktiga näringsämnen.

### Så här bokar du tid för provtagning:

Du behöver själv boka tid för framtida provtagningar på din vårdcentral. Du kommer inte att kallas. Boka med fördel tid, vid ungefär samma tidpunkt varje år. Du bokar tid genom att:

- Logga in på 1177.se med e-legitimation, välj din vårdcentral och boka tid.
- Ring din vårdcentral.

Vissa vårdcentraler erbjuder även drop-in för provtagning.

På [www.regionorebrolan.se/sv/vard-och-halsa/vardcentraler](https://www.regionorebrolan.se/sv/vard-och-halsa/vardcentraler) kan du se vad som gäller hos din vårdcentral.

### Svar från läkare/recept

Om provsvaren visar att dina värden är normala får du skriftligt besked om detta och recept för dina läkemedel förnyas. Om värdena avviker kommer du att kontaktas.

### Glöm inte att ta dina ordinerade tillskott

Det är mycket viktigt att du livet ut tar de tillskott som du blev ordinerade vid operationen.

- Behepan 1 mg (b-12) 1 tablett dagligen. Mycket viktig för att undvika B12-brist.
- Järn Duroferon 1 tablett varannan dag alternativt Niferex tablett 100 mg varannan dag.
- Multivitamin (viktiga spårämnen, till exempel järn) 1 tablett dagligen. Köps receptfritt, till exempel Apoteket kvinna.
- Kalcipos D forte 500 mg/8000IE (Kalcium och D-vitamin) 1 tablett morgon och kväll. Mycket viktigt för att undvika urkalkning av skelett och benskörhet.