

<b>Koder</b>	<i>Undertema</i>	<b>Tema</b>	<b>Overordnet tema</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindre mengde</li> <li>• Spise på klokken</li> <li>• Variasjon i middagsmåltid</li> <li>• Glede med mat</li> <li>• Sult-/matlyst og metthetsfølelse</li> <li>• Matintoleranse</li> <li>• Matvaner og -rutiner</li> <li>• Tempo for matinntak</li> <li>• utfordringer rundt restaurantbesøk/sosiale måltid</li> <li>• Økt/svekket søtsug</li> <li>• Bevissthet rundt valg av matvarer</li> <li>• Kostholdskurs i forkant av operasjon</li> <li>• Prøving og feiling ift mattoleranse</li> <li>• Væskeinntak</li> <li>• Trøstespising</li> </ul>	<i>Mat</i>	<b>Forhold til mat og vekt</b>	<b>Det nye livet med økte muligheter</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukentlig veiing/kontrollering av vekt</li> <li>• Lengde på fedme</li> <li>• Plager forbundet med fedme</li> <li>• Kurs ved institusjon</li> <li>• Frykt for vektøkning</li> <li>• Stabilisering av vekt etter operasjon</li> <li>• Muskelmassenedgang</li> <li>• Stressfaktor</li> <li>• Klær</li> <li>• Følelser/humør</li> <li>• Vektfokus</li> </ul>	<i>Vekt</i>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Å gå ned i vekt, vektmål</li> <li>• Bedring av tilleggssykdommer</li> <li>• Lettere å være til</li> <li>• Mindre smerter i ledd osv</li> <li>• Økt aktivitetsnivå</li> <li>• Kunne gå i vanlig klesbutikk</li> <li>• Få en lettere arbeidsdag</li> <li>• Mer overskudd</li> <li>• Henge med i det sosiale</li> <li>• Ta bedre vare på egen helse</li> </ul>	<p><i>Forventninger til livet etterpå</i></p>	<p><b>Forventninger og endringer etter fedmekirurgi</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nytt liv</li> <li>• Bedre livsglede/livskvalitet</li> <li>• Mer energi</li> <li>• Økt aktivitetsnivå, lettere å bevege seg</li> <li>• Bedret sexliv</li> <li>• Bedret søvn</li> <li>• Kjøpe vanlige klær, i riktig størrelse</li> <li>• Føle seg fin</li> <li>• Tøre å ta plass i sosiale sammenhenger</li> <li>• Reduksjon/eliminering av tilleggssykdommer</li> <li>• Livsstilsendringer (Mat + brus/kullsyreholdig drikke)</li> <li>• Rask vektreduksjon</li> <li>• Drive med aktiviteter man ønsker</li> </ul>	<p><i>Positive endringer</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Overflødig hud</li> <li>• Manglende energi</li> <li>• Hodet og kropp henger ikke sammen</li> <li>• Smerter</li> <li>• Endret personlighet</li> <li>• «tjukketrollet» på skulderen</li> <li>• Mentale og fysiske forberedelser</li> <li>• Humørsvingninger</li> </ul>	<p><i>Negative endringer</i></p>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Være klar for å motta hjelp</li> <li>• Se seg i speilet</li> <li>• Overflødig hud (og hudplastikk?)</li> <li>• Gå lettkledd</li> <li>• Bli tatt bilde av</li> <li>• Sosiale evner</li> <li>• Føle seg vel/fornøyd med seg selv</li> <li>• Tvil rundt operasjon og tiden etterpå</li> <li>• Skam over egen kropp</li> </ul>	<p><i>Selvilde og selvtillit</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smerter ved matinntak</li> <li>• Overflødig hud</li> <li>• Fjerning av galleblære</li> <li>• Dumping</li> <li>• Oppkast</li> <li>• Søvnapné før operasjon</li> <li>• Smertetilstander</li> <li>• Skader som har ført til inaktivitet</li> <li>• Halsbrann</li> <li>• Redusert beintetthet</li> <li>• Depresjon</li> <li>• Helseangst</li> <li>• Slapp, svimmel, hjertebank</li> </ul>	<p><i>Komplikasjoner</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltidsjobb + uføretrygd</li> <li>• Helt uføretrygdet</li> <li>• Vanlig jobb</li> <li>• Dyrt å kjøpe nye klær ofte</li> <li>• Kjøpe inn for mye mat, kan bli dårlig før utgangsdato</li> </ul>	<p><i>Økonomiske utfordringer</i></p>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trening ukentlig (tur, styrketrening, fritidsaktiviteter osv)</li> <li>• Bevegelsesglede</li> <li>• Treningsvenn</li> <li>• PT/fysioterapeut-oppfølging</li> <li>• Fjellturer og friluftsliv</li> <li>• Hverdagsaktivitet har økt</li> <li>• Ingen trening utenom hverdagsaktivitet</li> </ul>	<i>Aktivitet</i>	<b>Aksept og forståelse fra omverden</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sivilstatus</li> <li>• Mobbeoffer</li> <li>• Støttende familie</li> <li>• Sosialt liv</li> <li>• Familie/venner/bekjente som har gjennomgått operasjon</li> <li>• Forståelse fra omverden</li> <li>• Åpenhet rundt operasjon</li> <li>• Bemerkninger fra andre</li> </ul>	<i>Støtte fra familie/nære</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Støttende helsepersonell</li> <li>• Individuell oppfølging</li> <li>• Gruppeoppfølging</li> <li>• Hjelp andre med sin historie/erfaring</li> <li>• Telefonoppfølging</li> <li>• Søke hjelp</li> <li>• Få hjelp til vektproblem</li> <li>• Bli henvist til spesialisthelsetjenesten for videre vurdering</li> <li>• Blodprøvetaking og oppfølging av næringsverdier etter operasjon</li> </ul>	<i>Oppfølging fra fedmepoliklinikk og fastlege</i>		