



Generell veiledning

i forbindelse med operasjonen



Innhold

Introduksjon

Før innleggelse 3

Medisin 3

Helsetilstand før operasjon 3

Fasteregler 3

Transport 3

KRAM: Kosthold, røyking, alkohol og
mosjon 4

Hjemmepleie og hjelpemidler 5

Telefon og internett 5

På operasjonsdagen

Før du møter til operasjon 5

Ta med 6

Mottak og forberedelse
til operasjon 6

Pårørende 6

Verdigjenstander 6

Narkose 6

Operasjon og oppvåkning

Operasjon 7

Oppvåkning 7

Smertebehandling 7

Rehabilitering og fysioterapi 7

Etter utskrivelsen

Utskrivelse 8

Kontakt med Aleris 8

Bilkjøring og sykemelding 8

Operasjonssår og hevelser 9

Legemidler etter utskrivelse 9

Forventet ubehag etter operasjon 9

Adresser og telefonnumre 12

Viktig informasjon om forløpet rundt operasjonen

I tillegg til denne generelle brosjyren får du også en brosjyre om operasjonen du skal gjennom. Hvis du har spørsmål om behandlingen, kan du spørre legen eller sykepleieren ved ankomst. Du er også alltid velkommen til å kontakte sykehuset.

Før innleggelse

Hva kan du gjøre selv før innleggelsen?

- Snakk med dine pårørende om hvordan de kan hjelpe etter utskrivelsen.
- Sørg for at du har handlet det du trenger på forhånd og at det er mat i fryseren og kjøleskapet til de første dagene.

Legemidler

Det er viktig at du ved forundersøkelsen snakker med legen om du skal pausere noen av de legemidlene du vanligvis tar før operasjonen. Du kan lese mer i brosjyren „Vanlige legemidler i forbindelse med operasjonen din“.

Helsetilstand før operasjon

Hvis du blir syk med forkjølelse, feber eller annet på operasjonsdagen, kan det være økt risiko for betennelse etterpå. Du må derfor kontakte oss hvis du ikke er frisk når du skal opereres. Da vurderer vi om det er bedre å finne en ny tid for deg. Hvis det oppstår endringer i helsen din eller endringer

i vanlige legemidler før operasjonen, må du ALLTID kontakte oss.

Huden

For å unngå betennelse er det viktig at huden rundt operasjonsstedet er hel og uten rifter eller sår. Du må kontakte oss hvis du har sår. Da må vi kanskje må finne en ny tid til deg.

Graviditet

Hvis du blir gravid før operasjonen, må du kontakte oss. Det kan bli nødvendig å utsette operasjonen eller ta forbehold under forløpet.

Fasteregler

Du må møte fastende til operasjonen hvis du skal ha full narkose, spinalbedøvelse eller lokalbedøvelse. Det er fordi det er en risiko ved narkose hvis du ikke faster. Det er derfor viktig at du følger fastereglene i ruten på side 4 på operasjonsdagen, ellers kan vi bli nødt til å avlyse operasjonen din.

Transport

Du må selv sørge for transport til og fra Aleris.

Etter poliklinisk operasjon

Etter en poliklinisk operasjon i full narkose kan du forvente å være klar til å bli hentet etter ca. 1-2 timer.

Ved innleggelse

Etter operasjon med overnatting kan du som regel forvente å være klar til å dra hjem etter frokost, med mindre annet er avtalt.

Bestilling av transport

Resepsjonen på Aleris hjelper deg gjerne med å bestille Falck eller taxi.

Kjøring

Hvis du er henvist fra det offentlige, kan det finnes en lokal avtale som gir mulighet for at du kan bli kjørt. Kontakt hjemmesykehuset eller pasientrådgiver hvis du er i tvil.

Kjøregodtgjørelse

Resepsjonen på Aleris kan hjelpe til

med søknad om kjøregodtgjørelse. Du må selv sørge for å formidle denne videre til hjemsykehuset eller kommunen der du bor.

Kosthold, røyking, alkohol og mosjon

God generell helse er viktig for et vellykket resultat. Derfor er helsepersonellet vårt opptatt av å snakke med deg om livsstilen din og hva den betyr for deg. Ved forundersøkelsen spør spesialisten derfor om livsstilsvanene dine og veileder deg ved behov.

Fastereglene

Du kan spise inntil seks timer før du skal møte på sykehuset. Etter det kan du ikke spise.

Inntil to timer før oppmøtetidspunktet for operasjonen kan du:

- Drikke vann, saft, juice uten fruktkjøtt, te/kaffe uten melk.
- Vi anbefaler at du drikker ett glass søt saft eller juice uten fruktkjøtt to timer før oppmøtetidspunktet. Det kan redusere ubehag.
- Unngå sukkerholdige drikker hvis du har diabetes.

Hvis du har diabetes:

- Hvis du skal møte til operasjon før kl. 11, må du ikke ta verken insulin eller tabletter om morgenen på operasjonsdagen.
- Hvis du skal møte til operasjon kl. 11 eller senere, kan du ta en halv dose insulin sammen med frokosten senest kl. 05.00, men ikke noe senere på dagen.

Kosthold

- Hvis du har spesielle kostholdshensyn som vi må kjenne til i forbindelse med innleggelsen din, vil vi gjerne ha beskjed om dette senest to dager før innleggelsen.
- For å gjenvinne krefter så raskt som mulig og sikre at såret gror, bør du være oppmerksom på å få i deg et godt, proteinrikt kosthold.

Røyking

- Røyking anbefales generelt ikke.
- Vi anbefaler å slutte å røyke seks uker før operasjonen. Røyking hemmer sårtilhelingen og gir større risiko for komplikasjoner. Du kan få hjelp til å slutte å røyke hos fastlegen din.
- Alle våre sykehus er røykfrie.

Alkohol

- Vi oppfordrer til å overholde Helse- direktoratets anbefalinger om alkohol. Alkohol kan føre til økt risiko for blødning ved operasjon.
- Hvis du har et alkoholforbruk som er høyere enn anbefalt, kan du søke hjelp hos fastlegen din.

Mosjon

- Vi oppfordrer til å følge Helsedirektoratets anbefalinger. Det vil si at du skal være i bevegelse minst en halv time hver dag.

Hjemmesykepleie og hjelpemidler

Vi anbefaler at du vurderer behov for hjemmesykepleie og hjelpemidler før operasjonen.

Hjemmesykepleie

Hvis du allerede har kontakt med hjemmesykepleien, ber vi deg ta med kontaktopplysninger. Du må gi hjemmesykepleien beskjed om operasjonen og avtale med dem om behov for mer hjelp etter operasjonen. Aleris hjelper gjerne til med å kontakte hjemmesykepleien ved behov for hjelp hjemme etter utskrivelse.

Obs: Noen kommuner krever betaling for midlertidig hjemmehjelp.

Hjelpemidler

Aleris kan gi deg råd om leie eller kjøp av hjelpemidler hvis det blir nødvendig.

Telefon og internett

Det er tillatt å bruke mobiltelefon på sykehuset, men det må tas hensyn til andre pasienter og deres pårørende.

Internett er tilgjengelig på alle sykehus.

På operasjonsdagen

Før du møter til operasjon

- Dusj hjemme, men unngå kremer og sminke.
- Du kan ikke ha på deg smykker eller piercinger.
- Anestesilegen vil snakke med deg om kontaktlinser.
- Brilller, høreapparat og tannproteser kan du ta med til operasjonsstuen.

Ta alltid med

- Alle dine vanlige legemidler i originalpakninger.
- Løstsittende klær som tåler å få gul farge på seg. Desinfeksjonsmiddelet kan smitte av.
- Praktiske sko som sitter godt og er lette å ta av.
- Dine hjelpemidler.
- Eventuelt mobiltelefon.

Mottak og forberedelse til operasjon

Når du ankommer Aleris, henvender du deg i resepsjonen.

Ved mottak vil sykepleieren informere deg om forløpet og de praktiske forholdene på avdelingen. Før du blir hentet, må du:

- Kle deg i sykehusklær
- Ha et armbånd med navn og personnummer
- Fjerne eventuelt hår i operasjonsområdet
- Ta smertestillende og kvalmeforebyggende medisiner
- Gå på toalettet
- Snakke med legen og ha markert stedet der du skal opereres
- Snakke med anestesilegen om bedøvelsen (dette gjelder ikke ved lokalbedøvelse)

Pårørende

Vi anbefaler at du involverer en nær pårørende om operasjonen:

- Ved samtaler med personalet
- Ved instruksjoner
- Ved utskrivelsen

Ved å involvere en pårørende har du bedre mulighet til å få nødvendig støtte når du kommer hjem.

Pårørende under operasjon og oppvåkning

Ved oppvåkning kan voksne ikke ha besøk av pårørende. Barn kan ha med foreldre.

Pårørende er velkomne til å oppholde seg i oppholdsområder mens du er inne til operasjon og ved oppvåkning.

Besøk

På Aleris er det ingen besøkstider. Pårørende er velkomne frem til kl. 22.00. Man må imidlertid ta hensyn til andre pasienter.

Verdigenstander

Vi anbefaler at verdisaker, penger og smykker kun tas med i begrenset omfang. Du har mulighet til å låse inn eiendeler.

Aleris dekker ikke tapte eiendeler. Glemte gjenstander vil bli oppbevart i en måned, men verdifulle gjenstander vil bli levert til hittegodskontoret.

Narkose

Før operasjonen snakker med anestesilegen om hvilken type narkose som er best for deg. Det vil bli tatt hensyn til din helsetilstand og type operasjon. Er du frisk og rask, er det ingen vesentlige risikoer forbundet med å få narkose. Hvis du tidligere har hatt ubehagelige opplevelser ved narkose, er det viktig at du gir beskjed

til anestesilegen. De aller fleste bivirkninger ved narkose kan forebygges effektivt.

Operasjon og oppvåkning

Operasjon og oppvåkning foregår i trygge og sikre rammer.

Operasjon

Du blir fulgt av personalet på operasjonsstuen. Ved mindre operasjoner med lokalbedøvelse kan du dra hjem rett etter operasjonen når du føler deg klar for det.

Etter operasjoner i full narkose eller spinalbedøvelse, våkner du opp på operasjonsstuen før du blir trillet til oppvåkningen.

Oppvåkning

Ved oppvåkning spør vi deg om smerter eller annet ubehag. Du kan få litt å spise og drikke, og du får legemidler hvis du trenger det.

Hvis du har hatt en poliklinisk operasjon, kan du dra hjem når du føler deg frisk nok igjen. Før du reiser hjem, vil legen og sykepleieren informere deg om operasjonen og eventuelle forholdsregler du må ta når du kommer hjem.

Hvis du blir innlagt, trilles du til en sengepost etter oppvåkning og blir der til du er klar til å reise hjem.

Bruk av smerteskala

For å vurdere hvor store smerter du har, vil vi spørre deg hvor vondt du har på en skala fra 0 til 10. Tallet 0 står for ingen smerter, og tallet 10 står for verst tenkelige smerte. God smertebehandling er når du vurderer smertene til å være mindre enn eller lik 3 når du hviler. Dvs. at du kan merke at du er operert, men holder ut smerten og kan eventuelt sove.

Smertebehandling

Du må forvente smerter etter operasjonen. Sammen med deg vil vi planlegge en smertebehandling som fungerer for deg. Etter de aller fleste operasjoner brukes paracetamol og ibuprofen, eventuelt supplert med et morfinlignende preparat. Smertene kan øke noen timer etter operasjonen, ettersom du har fått lokalbedøvelse i såret, og den slutter å virke etter en stund.

Ved noen operasjoner anbefaler vi at du kjøper respektfrie, smertestillende medikamenter. Ved andre operasjoner får du smertestillende på resept. I alle tilfeller vil legen oppdatere legemiddellisten din.

Rehabilitering og fysioterapi

Hvis du trenger fysioterapi, kan du snakke du med en fysioterapeut under innleggelsen eller kontakte en selv i etterkant. Hos Aleris er det FysioDanmark som ivaretar fysioterapeutisk instruksjon og behandling både i

forbindelse med innleggelsen og/eller i det påfølgende forløpet. I Ringsted er Ryg- og Sportsklinikken ansvarlig for fysioterapien.

FysioDanmark har klinikker over hele Danmark, og vi kan være behjelpelige med å finne en klinikk som ligger i nærheten av din bolig eller arbeidssted. I Ringsted har Ryg- og Sportsklinikken en fysisk klinikk på sykehuset.

Hvis du henvises fra det offentlige, kan det bli snakk om rehabilitering via kommunen der du bor.

Utskrivelsen

Du får opplyst forventet innleggelsestid ved forundersøkelsen. Før du blir utskrevet, har du en samtale med sykepleier om ditt videre forløp.

Journal

Ved utskrivelse får du en beskrivelse av operasjonen og behandlingen sendt til din e-boks, med mindre annet er avtalt. Fastlegen din vil alltid få beskjed om dine besøk hos oss, med mindre du har informert oss om at du ikke ønsker det.

Oppfølging og kontroll

Før utskrivelse avtaler du med legen hvordan behandlingen din skal følges opp. Hvis det er avtalt at du skal komme til oppfølging hos oss, får du som oftest en termin før du drar hjem.

Etter utskrivelsen

Kontakt med Aleris

Avhengig av operasjonen din, vil en av våre sykepleiere ringe deg en av de første dagene. Da har du mulighet til å stille spørsmål og få gjentatt informasjon.

Du er alltid velkommen til å kontakte oss hvis du er i tvil om noe i forbindelse med behandlingen din. Ring nummeret til den avdelingen du ble behandlet på. Vi kan eventuelt få legen til å ringe deg.

Bilkjøring og sykemelding

For din egen og andres sikkerhet må du ta følgende forholdsregler når du kjører bil etter operasjonen:

- Du kan ikke kjøre bil de første 24 timene etter full narkose.
- Du kan ikke kjøre bil mens du tar morfinlignende legemidler.
- Ved mange operasjoner vil det ta litt tid før du kan kjøre bil igjen. Dette vil fremgå av brosjyren om operasjonen du skal ha utført.
- Hvis du har fått lokalbedøvelse, anbefaler vi at du får en annen til å kjøre for deg, for du må forvente at du ikke kan bruke f.eks. fot eller arm optimalt med bandasje.

Sykemelding, innleggelsesbevis og legeerklæring

Sykemelding og innleggelsesbevis kan du få på Aleris etter avtale med legen. Du får en legeerklæring fra fastlegen din.

Operasjonssår og hevelser

Det er viktig å holde et øye med om operasjonssåret gror som det skal.

Observasjon av operasjonssår

Du må være oppmerksom på tegn på betennelse. Disse er:

- Rødhet og varme
- Økt smerte
- Ev. feber

Hvis du har mistanke om betennelse, må du ringe til avdelingen du har vært på.

Pleie av operasjonssår

Med mindre du har fått beskjed om noe annet, må du sørge for å:

- Holde såret rent og tørt.
- Du kan dusje 24 timer etter operasjonen.
- Lufte såret, dvs. ikke bruke plaster med mindre det væsker.
- Sår leges imidlertid godt med et pustende plaster.
- Du vil få informasjon om fjerning av tråder eller klips før du blir utskrevet.
- Det første året etter operasjonen er arret følsomt for sollys. Sørg for å dekke det med plaster, tape, klær eller solkrem med minst faktor 15 hvis du er ute i solen eller i solarium.
- Etter operasjon i ansiktet anbefaler vi at du sover med hodet høyt. Bruk gjerne en ekstra hodepute for å redusere risikoen for blødning.

Hevelser – kalde omslag

Du kan gjerne bruke kalde omslag på hovne ledd i 20 minutter av gangen,

med pauser på to timer imellom hver gang.

Varme omslag skal ikke brukes etter operasjon. Det kan gi økt blødning.

Legemidler etter utskrivelse

I forbindelse med utskrivelsen får du en oversikt over legemidlene du skal ta. Den viser også de vanlige legemidlene dine.

Ved operasjoner der det er behov for det, vil du få resept på smertestillende legemidler. Du kan også få råd om å kjøpe respektfrie, smertestillende medikamenter. Hvis du skulle ha behov for ytterligere smertestillende medikamenter eller resepter, må du kontakte fastlegen din.

Nedtrapping av medikamenter

Når du etter noen dager eller uker har mindre behov for smertestillende medisiner, skal du slutte med den sterkeste medisinen først. Vi lager eventuelt en plan for deg hvis du skal trappe sakte ned.

I brosjyren „Medisin etter operasjonen“ kan du lese mer om smertestillende legemidler.

Forventet ubehag etter operasjon

Etter en operasjon kan det oppstå en rekke forbigående plager. Se operasjonsbrosjyren for mer spesifikke plager knyttet til nettopp din operasjon.

Forstoppelse

Forstoppelse kan oppstå hvis du ikke beveger deg like mye som du pleier eller drikker og spiser mindre. Smertelindrende legemidler kan også gi forstoppelse. Man kan få vondt i magen, kvalme og oppblåsthet. Derfor må du holde deg i gang så godt du kan og drikke 1½ -2 liter vann i døgnet. Vi veileder deg om avføringslegemidler.

Vannlatingsproblemer

Vannlatingen kan bli påvirket etter enkelte operasjoner. Hvis det er aktuelt, vil vi snakke med deg om dette før du skrives ut.

Hevelse og misfarging

Du må forvente hevelse og misfarging av området rundt operasjonsstedet. Dette forsvinner igjen, men det kan ta noen uker.



Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk