



INFORMASJON TIL DEG SOM SKAL INNLEGGES PÅ KYSTHOSPITALET I HAGEVIK

Generell informasjon



FØR INNLEGGELSEN

Aktivitet /krykker/hjemmesituasjon

- Vær i så mye aktivitet som du klarer før operasjonen, da dette medvirker til at du kommer deg raskere etterpå.
- Dersom du skal ha en operasjon som gjør at du må bruke krykker, er det en fordel å ha skaffet dem på forhånd.
- Planlegg og tilrettelegg hjemmesituasjonen på forhånd, med tanke på hjelpemidler, innkjøp av matvarer og eventuell hjelp til praktiske gjøremål etter operasjonen.

Ernæring

- Før og etter operasjonen er det viktig å ha et sunt og næringsrikt kosthold. Det er spesielt viktig at du får i deg proteiner.
- Gode proteinkilder er fisk, fugl, kjøtt, belgfrukter, melk, ost og egg.
- Sunn kost forebygger at du blir unødvendig slapp etter operasjonen, gir bedre sårtilheling og kan redusere komplikasjoner.

Røyking

- Røyking øker risikoen for lungeproblemer etter operasjonen, og hemmer sårtilheling.
- Vi anbefaler derfor røykeslutt 8 uker før og 4 uker etter operasjonen. Du bør også begrense bruk av snus i samme periode.

Medisiner

Noen medikamenter kan ha innvirkning på risikoen for å få blodpropp eller unormal blødning i forbindelse med større operasjoner. Listen på neste side viser hvordan du skal du forholde deg til medikamentene.

- **Marevan**

Hvis du har startet med Marevantabletter etter at innleggelsen ble avtalt, må du ta kontakt med oss snarest, slik at vi kan avtale hvordan du skal ta medisinen fram til operasjonen.

- **Plavix, Ticlid, Xarelto og Eliquis**

Hvis du bruker disse medikamentene må du ta kontakt med oss slik at vi kan avtale om du skal slutte med dem eller ikke.

- **Acetylsalisylsyre**

Hvis du bruker bruker Albyl E (75 eller 160 mg) fast, skal du bruke disse medisinene helt fram til innleggelsen. Du må ikke bruke større doser enn dette. De siste 2 ukene før operasjonen må du ikke bruke andre preparater som inneholder acetylsalisylsyre (f.eks. Aspirin, Donobid, Dispril, Globentyl, Globoid, Novid og Asasantin Retard).

- **P-piller**

Hvis du bruker P-piller må du slutte med disse 4 uker før operasjonen. Hvis du har brukt P-piller mindre enn 4 uker før innleggelse, må du ta kontakt med oss.

- **Hormonpreparater for overgangsalderen**

Hvis du bruker hormonpreparater for overgangsalder behøver du ikke å slutte med dem.

- **Naprosyn, Voltaren, Ibux og andre betennelsesdempende medikamenter**

Disse medikamentene bør ikke brukes siste uken før operasjon. Dersom dette er vanskelig for deg, kan du kontakte oss.

- **Kosttilskudd og naturpreparater**

Disse preparatene kan inneholde blodfortynnende stoffer, og skal derfor ikke tas de siste 2 ukene før operasjonen.

Din helsetilstand

Det er flere ting som kan føre til utsettelse av operasjonen fordi faren for komplikasjoner/infeksjoner øker. Vi ber deg derfor ta kontakt dersom følgende oppstår når det er mindre enn sju dager til du skal legges inn:

- forkjølelse, feber,
- urinveisinfeksjon,
- tanninfeksjon,
- annen infeksjon i kroppen, eller
- kviser/sår på huden i operasjonsområdet eller sår andre steder på kroppen

Har du startet med nye medisiner eller vært innlagt på sykehus siden du var på operasjonsklarering, må du ta kontakt med oss.

Har du vært behandlet på sykehus utenfor Norden i løpet av de siste 12 månedene, må du gi oss beskjed så snart som mulig.

Hva skal du ta med?

- medisiner i originalinnpakning,
- komfortable klær og sko ,
- Toalettsaker,
- eventuelt krykker,
- lesestoff, pc, mobiltelefon, høretelefoner,
- minst mulig verdisaker.

OPERASJONSKLARERING

Du skal møte i pasientmottaket. Du blir tatt i mot av sykepleier som leder deg gjennom dagen. Du skal til utredning hos lege og anestesilege, og du får også snakke med kirurg. Du får viktig informasjon hos sykepleier og fysioterapeut. Følgende undersøkelser blir gjort:

- blodprøver
- urinprøve (eventuelt)
- røntgenbilder (eventuelt)
- EKG (hjertediagram)

For at elektrodene i EKG-undersøkelsen skal klebe godt, må du ikke bruke hudkrem denne dagen.

- Ta med oppdatert liste fra fastlege over alle medisiner du bruker
- Ta med liste over naturpreparater du bruker

Det kan bli noe venting, og du bør sette av hele dagen fram til kl 15.

DAGEN FØR OPERASJONEN

Før du reiser til sykehuset, må du fjerne ringer, smykker, piercinger, neglelakk, gellack og kunstige negler.

Kvelden før må du:

- Fjerne sminke.
- Dusje og vaske håret. Vask kroppen med bakteriedrepende såpe (Hibiscrub, kjøpes på apotek).
- Bruk ikke lotion eller parfyme etter dusj.
- Bruk rent sengetøy og rene klær.



Dagen før operasjonen kan du spise og drikke som normalt. Du skal **faste fra midnatt**, det vil si at :

- du **ikke** kan:
 - Spise mat, drops eller tygge tyggegummi,
 - bruke snus eller røyke.
- du kan:
 - drikke klare væsker som saft og vann uten kullsyre, fram til kl. 06.00 operasjonsdagen.

INNLEGGELSE

I innkallingsbrevet vil du få vite om du skal komme til innleggelse dagen før, eller på morgenen operasjonsdagen (oppmøte er da kl. 07:15). Du møter i Resepsjonen i 1. etasje. Hvis du kommer til innleggelse søndag ettermiddag, skal du møte direkte på sengepost i 3. etasje.

OPERASJONSDAGEN

- Du skal ikke ta egne medisiner denne dagen uten at det er avklart med oss.
- Lett morgenstell uten dusj. Ta på rene klær.
- Du får smertestillende tabletter (premedikasjon).
- Du går selv i følge med pleier til operasjonsavdelingen.
- Anestesipersonale gir bedøvelse til operasjonen.

Du får lagt inn :

- 1-2 vene-kanyler på hånden,
- urinkateter og/eller drenssslange fra operasjonssåret (ved behov).



ETTER OPERASJONEN

- Du blir overført til oppvåk-
ningsavdelingen.
- Oppholdet på oppvåkings-
avdelingen varer fra noen timer
til inntil ett døgn før du blir
overført til sengepost.



Smerte/kvalme

Smerte og kvalme etter en operasjon er ikke uvanlig. Dette forebygges og lindres med medikamenter. Du vil få regelmessig smertestillende etter operasjonen. Opplevelsen av smerte er subjektiv, og det er derfor viktig at du gir beskjed når du har smerter. Dette er også avgjørende for opptreningen.

Aktivitet/opptrening

Det er viktig å komme raskt i aktivitet etter operasjonen. Allerede på operasjonsdagen skal du ut av sengen og gå. De første gangene skal du ha hjelp til dette. Målet er at du så raskt som mulig skal klare å komme inn/ut av sengen og klare personlig stell selv. På sengeavdelingen bruker du egne klær, og er oppe det meste av dagen. En fysioterapeut vil hjelpe deg i gang med opptreningen og veileder deg.



Komplikasjoner

Etter alle kirurgiske inngrep kan det inntreffe komplikasjoner som:

- Blodpropp. Forebygges ved å komme raskt på beina og trene. I tillegg får de fleste en sprøyte med blodfortynnende preparat (Fragmin) daglig.
- Infeksjon (sårinteksjon, lungebetennelse, urinveisinfeksjon). Forebygges med god hygiene og forebyggende antibiotika-behandling operasjonsdagen.

Før utreise får du:

- Samtale med lege og sykepleier.
- Informasjonsskriv.
- Elektronisk resepter. Pårørende kan hente medisin dersom du har fylt ut fullmaktsskjema på forhånd.
- Sykemelding (hvis du er i arbeid) og kontrolltime.
- Opplæring i å sette Fragmin-sprøyte, dersom du skal fortsette bruken etter utreise.

Fastlegen din vil motta en epikrise (sammenfatning) av behandlingen du har fått.

HJEMREISE

Hjemreisen blir kortest og mest behagelig om du hentes av pårørende. Hvis dette ikke er mulig, organiserer vi hjemtransport gjennom Pasientreiser. Da kan samkjøring med andre pasienter bli aktuelt.

Trening og rehabilitering

Du får veiledning av fysioterapeut om hvordan du skal fortsette treningen hjemme. Rehabiliteringsopphold er stort sett ikke nødvendig, og er forbeholdt de med spesielle behov. Vær oppmerksom på at tretthet er en normal ettervirkning av operasjon og medikamenter. Du kan likevel trene og være i aktivitet.

Operasjonssår og sting

Du vil få veiledning angående dusjing etter operasjonen. Svømming og karbad må du unngå til arret er dekket av glatt og blank overflate uten tegn til lekkasje, vanligvis etter 4-6 uker. **Hvis du får feber, økende smerter og huden blir rød, hoven, varm eller det væsker fra såret, må du ta kontakt med oss på Kysthospitalet.**

Operasjonssår som er sydd med oppløslig tråd, er også tapet med strips. Stripsen kan du fjerne selv etter 12 dager.

Operasjonssår som er sydd med agraffer (stifter). Agraffer fjernes hos fastlegen etter 14-16 dager.

Seksuelt samliv

Du kan gjenoppta seksuelt samliv når du føler at du i stand til det, men du må ta hensyn til de restriksjonene som er aktuelle for den operasjonen du har gjennomgått.



PRAKTISKE OPPLYSNINGER

Åpningstid: Hoveddør og resepsjon åpner kl 07:00.

Blomster: Noen pasienter er allergiske. Vi ønsker derfor å begrense mengden avskårne blomster. Potteplanter er ikke tillatt.

Kantine: Åpen kl 10 -15 alle hverdager.

Minibank: Det er ikke minibank på sykehuset, men du kan betale med bankkort.

Internett: Det er gratis trådløst nettverk på sykehuset.

Mobiltelefon: Du kan bruke mobiltelefon når du er innlagt. På Oppvåkingsavdelingen må du ha den på lydløs.

Verdisaker: Det er safe i skap på pasientrommene. Sykehuset har ikke ansvar for eventuelt tap av verdisaker.

Apotek: Det er apotek i Os sentrum og på Amfi Flåten

Visittid:

På **Sengepost** alle dager kl 18-20. Lørdag og søndag også kl 14-16.

På **Oppvåkingsavdelingen** kan du ikke ha besøk.

Husk å ta hensyn til andre pasienter hvis du får/er på besøk.



Adresse Hagaviksbakken 25, 5217 Hagavik

Sentralbord 56 56 58 00

www.kih.no