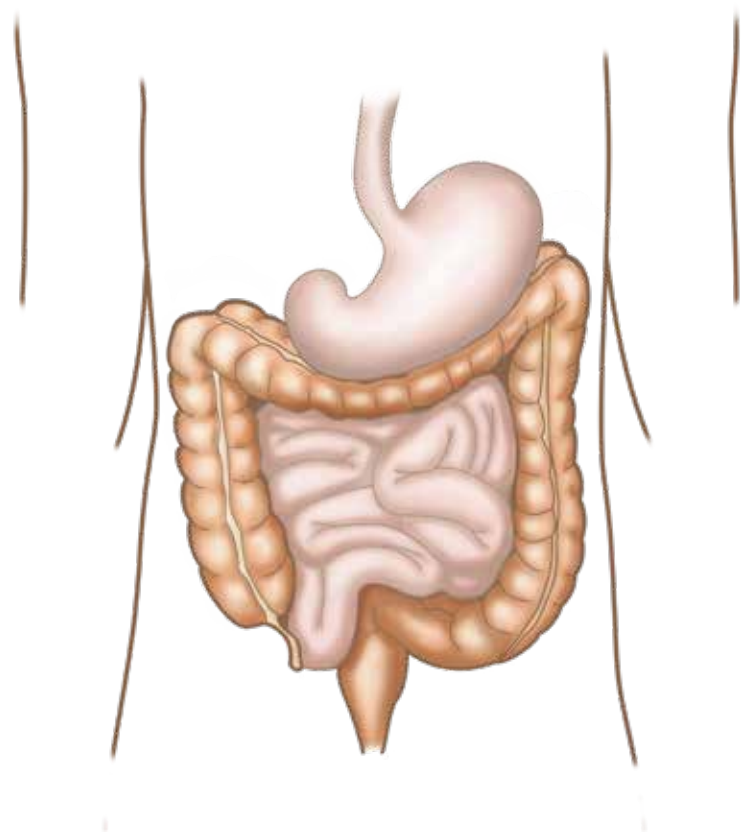


Information om din tjocktarmsoperation



Operation enligt ERAS

Vi arbetar enligt ett forskningsbaserat vårdprogram: ERAS (Enhanced recovery after surgery). Syftet med ERAS är att underlätta vården för dig som patient. Det innebär bl.a. att du snart efter operationen äter och dricker samt kommer upp ur sängen, vilket gör att du återhämtar dig snabbare samtidigt som risken för komplikationer minskar.

Som ett led i ERAS registreras en del uppgifter under din vårdtid. Uppgifterna, som avidentifieras, används för att kvalitetssäkra vården.

Planerade besök/undersökningar

Inskrivning _____ kl. _____

Räkna med att besöket tar 4–5 timmar. Vid besöket får du träffa inskrivande läkare, sjuksköterska, undersköterska, narkosläkare och sjukgymnast/fysioterapeut. Dietist kontaktas vid behov. Du kommer för provtagning, information och avstämning inför operationen. Du får också möjlighet att ställa frågor.

OBS – ta med den här broschyren till inskrivningsbesöket!

Du kallas till inläggning på avdelning 2 inför operation

den _____ kl. _____

I väntan på operation

En operation eller behandling kan ibland vara påfrestande för kroppen. Om din kropp är väl förberedd går återhämtningen fortare och du kommer att känna dig piggare.

Mat

Vid sjukdom och när kroppen ska läka efter en operation är det bra att du äter regelbundet under dagen, gärna varannan till var tredje timme. Det är inte hur mycket du äter varje gång som är viktigt, utan summan av vad du äter under en hel dag.

Tänk på att äta proteinrik mat, t.ex. fisk, kyckling, kött, ägg, mejeriprodukter och baljväxter.



Fysisk aktivitet

Det är viktigt att du rör på dig i den mån du kan.

Alkohol och rökning

Enligt ERAS rekommenderas du både rök- och alkoholstopp före din operation.

Ta med till sjukhuset

- Inneskor
- Toalettartiklar
- Dina mediciner
- Rena kläder till hemgång
- Den här broschyren

Före operationen

Du blir inlagd på avdelningen på eftermiddagen/kvällen före operationsdagen, eller på operationsdagens morgon. Då förbereds du inför operationen. Du får äta och dricka som vanligt t.o.m. kvällen före operationen. Därefter får du dricka klara drycker fram till två timmar före narkos. Både kvällen före operationen och på operationsdagens morgon kommer du att få kolhydratrik dryck, så kallad Pre-op-dryck.

För att tarmen ska komma igång efter operationen får du ett tarmreglerande medel och du uppmanas att tugga tuggummi. För vissa patienter rengörs tarmen med lavemang inför operationen.



Du ska duscha två gånger med Descutan (bakteriedödande tvål); en gång på kvällen före operationsdagen och en gång på operationsdagens morgon, alternativt två gånger på kvällen före operationen.

Du kommer att få en proppförebyggande spruta. Du får också ett par stödstupor som du kommer att ha på dig under vårdtiden.

Vid alla tarmoperationer finns en risk för stomi; därför ritas två markeringar på din mage där stomin placeras, om det blir aktuellt.

Operationen

Under operationen, vilken görs via ett snitt i buken eller med så kallad titthålsoperation, kommer du att vara sövd. Den del av tjocktarmen som är sjukdomsdrabbad avlägsnas. Din läkare förklarar närmare hur just din operation går till. Under operationen läggs en kateter in i urinblåsan via urinröret. Katetern tas bort dagen efter operationen.

Smärtlindring

Smärtlindringen i samband med din operation varierar beroende på vilken operationsteknik som används. Om du opereras med titthålsteknik kommer du att få smärtlindring i tablettform på operationsdagens morgon. Vid kirurgi med snitt på magen kommer du att få smärtlindring dels i tablettform, dels genom en tunn slang som fästs i ryggen (epiduralbedövning, EDA). Därigenom bedövas nerverna i operationsområdet.

Hur man upplever smärta är mycket individuellt och det är viktigt att du talar om när du har ont. Effektiv smärtlindring underlättar när du ska komma upp ur sängen och gör att du snabbare återhämtar dig efter operationen. Att röra på sig kan också minska smärtan.

Vi kommer att använda den s.k. VAS-skalan för att tillsammans med dig bedöma din smärta och ge dig smärtstillande läkemedel. På VAS-skalan motsvarar siffran 0 ingen smärta, och siffran 10 den värsta smärta du haft.

När EDA-behandlingen avslutas på vårdavdelningen kommer du att få smärtstillande tabletter.

Glöm inte att använda dagboken för att dokumentera din smärta.

Illamående

Det kan hända att du får besvär med illamående efter operationen. Detta kan bero på själva operationen, på de läkemedel som ges eller på att magen inte har kommit igång. Om du har lätt för att bli åksjuk, sjösjuk eller mått illa vid tidigare operationen är det bra om du talar om det för oss så att vi har möjlighet att förebygga i god tid. Om du kommer upp och rör på dig kan det minska illamåendet.

På uppvakningsavdelningen

Efter operationen är det viktigt att kroppen kommer igång så snart som möjligt. Trampa med fötterna ett par minuter varje timma och ta 10 djupa andetag. Personalen på uppvakningsavdelningen kommer att hjälpa dig upp och målet är att sitta i fåtölj bredvid sängen. Du kommer att få dricka och äta efter operationen och du serveras näringsdryck.

Det är också viktigt att vila och sova för att orka med träningen; därför undanbeds besök på uppvakningsavdelningen (du får gärna själv kontakta dina anhöriga efter operationen).

När personalen bedömer att ditt tillstånd är stabilt får du komma tillbaka till vårdavdelningen.

Dagarna efter operationen

Efter operationen får du äta och dricka. Du förväntas dricka minst två liter vätska per dygn, inklusive näringsdryck. För att vi ska veta hur mycket du får i dig finns en lista på ditt sängbord. Du får gärna själv ta ansvar för att fylla i den.

För att återhämta dig så snabbt som möjligt efter operationen är det viktigt att du är aktiv i ett tidigt skede. På operationsdagen får du komma upp och stå vid sängkanten som vanligt i och i utbyte på sjukhuset sammanlagt.

De följande dagarna är målet är att du ska vara uppe ca 6–8 timmar fördelat över dagen, med vila på sängen däremellan. Ta gärna promenader i korridoren. Vid måltiderna ska du sitta i matbordet och äta.



Andning och cirkulation

I samband med operationen påverkas andning och cirkulation. Narkosmedel, sänkläge och smärta i operationsområdet gör att man andas och hostar sämre. För att undvika risken för lunginflammation ska du ta 6–10 djupa andetag varje vaken timma efter operation. Andningshjälpmedel provas ut vid behov.

Att komma upp ur sängen

Så här gör du när du ska komma upp ur sängen: rulla över till sidliggande med böjda ben, för ut fötterna utanför sängkanten och med hjälp av armarna skjuter du ifrån så att du kommer upp till sittande på sängkanten. På samma sätt lägger du dig ner, dvs. via sidliggande.

Utskrivning

Du blir utskriven när:

- Du kan äta och dricka tillfredsställande.
- Du har haft gasavgång eller avföring.
- Smärtan är hanterbar (VAS <4).
- Du kan vara uppe och börjar återhämta dig kroppsligt.

Om din operation medfört att du fått en stomi ska du känna dig trygg med den innan hemgång.

Innan hemgång har du ett utskrivningssamtal med avdelningsläkaren och ansvarig sjuksköterska.

Om du har nedsatt arbetsförmåga får du ett sjukintyg till försäkringskassan i samband med att du skrivs ut från avdelningen.

Du kommer att få ett recept på proppförebyggande sprutor när du går hem. Personalen på avdelningen kommer att lära dig hur du ska ta dem.

Du kommer även att få ett recept på värktabletter och en remiss till vårdcentralen för att ta bort stygnen eller agraifferna (metallclips) två veckor efter operationen. Du ringer själv till vårdcentralen och bokar in en tid för detta.

Omkring en vecka efter hemgång kommer du att bli uppringd av ansvarig sjuksköterska eller undersköterska på avdelningen. Du kommer också att få göra ett återbesök på kirurgmottagningen ca 4 veckor efter operationen.

När du har kommit hem

Kostråd

Ofast kan man äta och dricka som vanligt efter hemkomsten. De flesta mår dock bättre om de är försiktiga med råa grönsaker som vitkål och rårivna morötter, nötter och fröer. Även citrusfrukter med hinnor runt klyftorna, svamp och trådiga frukter/grönsaker (som ananas, sparris och bambuskott) kan vara bra att vara försiktig med den första månaden efter operationen.

Det är vanligt att matlusten minskar en period. Försök att äta frukost, lunch, middag samt 2–3 mellanmål om dagen. Det kan underlätta att äta små portioner och ofta. Du kan vid behov få kontakt med en dietist under vårdtiden eller efter hemgång.

Aktivitet

För din fortsatta återhämtning är det bra om du aktiverar dig hemma, till exempel med korta promenader.

Du kommer att känna en ökad trötthet de första veckorna efter operationen. Undvik tunga lyft två månader efter operationen.



Var uppmärksam på

Kontakta vården om du får feber, ökad smärta, illamående, kräkning eller om det vätskar ifrån operationssnittet.

Vardagar dagtid:

Kirurgmottagningen, tfn 0303-986 35 kl. 9.00–12.00.

Kvällar/helger:

Vårdavdelning 2, för rådgivning, tfn 0303-986 32.

Sjukvårdsupplysningen, tfn 1177.

Vid akuta besvär – besök akutmottagningen som är öppet dygnet runt.

Varför är denna informationsbroschyr viktig?

Syftet med den här broschyren är att du ska vara väl förberedd inför din tjocktarmsoperation.

Det är naturligt att känna sig orolig inför en operation.

Oron kan minskas och tillfrisknandet påskyndas om man får veta mer om vad som kommer att hända.

Vår önskan är att du ska känna dig väl omhändertagen hos oss på Kungälvssjukhus.

Kungälvssjukhus
442 83 Kungälv
Tfn 0303-980 00
www.vgregion.se/ks