



SIGMARESEKTIO (vasemman puoleinen paksusuolen tyypistys) KOTIHOITO-OHJE

Haluamme antaa tietoa leikkauksen jälkeisestä itsehoidosta, jotta toipumisesi jatkuisi kotona mahdollisimman hyvin. Sinun on myös tärkeää tietää, missä tilanteissa on hakeuduttava uudelleen hoitoon. Toivomme, että suullinen ohjaus ja kirjalliset ohjeet auttavat näissä asioissa ja selkiyttävät käsitystäsi sairautesi hoidosta Lapin sairaanhoitopiirissä.

Lääkehoito

Kivut jatkuvat yleensä pikku hiljaa helpottaen 1–2 viikon ajan leikkauksen jälkeen. Kipulääkettä kannattaa käyttää siten, että pystyt hengittämään vapaasti ja liikkumaan. Saat tarvittaessa kotiutuessa osastolta kipulääkereseptin mukaisesti. Syöpäsairauden yhteydessä laskimotukoksia ehkäisevä lääkitys jatkuu kotona leikkauksen jälkeen. Saat lääkkeestä reseptin kotiutuessasi. Kotiuttava hoitaja ohjaa lääkkeiden käytön ja mahdolliset muutokset kotilääkityksessä. Kerro hoitajille, jos haluat kotiutuessasi yhteenvetolistan käyttämästäsi lääkityksestä.

Liikkuminen

Leikkauksen jälkeen saat liikkua normaalisti, mutta kovempaa ponnistelua, nostamista ja äkkinäisiä liikkeitä on syytä välttää tähystysleikkauksen jälkeen kahden viikon ajan ja avoleikkauksen jälkeen noin kuukauden ajan. Kävelylenkit ja rauhallinen voimistelu ovat hyvää toipumisvaiheen liikuntaa.

Ravitsemus

Toipumisaikana kannattaa syödä itseään kuunnellen ja rauhallisesti. Ruoka tulisi pureskella huolella, koska ruoansulatus käynnistyy jo suussa. Ruoka-aikojen säännöllisyydestä on hyötyä, koska säännöllinen ruokailu vähentää vatsan turvotusta ja tätä kautta kipua. Jos et syö paljoa kerralla, pidä ruokailuvälit lyhyinä.

Ummetus

Vatsan alueen leikkaus, saamasi lääkkeet ja muutos ruokailutavoissa aiheuttaa herkästi ummetusta. Leikkauksen jälkeen Sinun kannattaa olla liikkeellä, juoda vettä ja syödä kuitupitoista ruokaa. Mikäli kotikonstit eivät auta ummetuksen ehkäisyssä ja hoidossa, voit hakea apteekista käsikauppavalmisteenä myytävää ulostetta pehmentävää lääkettä.

Haavanhoito

Pidä haava puhtaana ja vältä haava-alueen koskettelua tulehtumisvaaran vuoksi. Voit käydä suihkussa normaalisti. Haavasidos poistetaan ennen suihkuun menoa. Suihkuta haava lämpimällä vedellä ja kuivaa leikkausalue painelemalla puhtaalla pyyhkeellä. Haavan voi tarvittaessa peittää puhtaalla sidoksella, mutta siisti erittämätön haava saa olla ilman sidosta.

Ompeleet tai haavahakaset poistetaan omassa terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa, kotisairaanhoidossa tai (seniori)neuvolassa ____ / ____ . 20____.



Osasto 4

Varaa aika etukäteen terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan vastaanotolle omalta paikkakunnaltasi.

Haavan saa kastella ompeleiden poistopäivänä. Saunaan tai uimaan voi mennä vasta ompeleiden tai haavahakasten poiston jälkeen. Vältä haava-alueen voimakasta venytystä, hiertymistä ja räsitystä ompeleiden poistoon saakka.

Sulavia ompeleita ei tarvitse poistaa. Saunoa saat viikon kuluttua ompeleiden laitosta.

Joskus haavan ympärille voi tulla mustelmaa. Se on merkki ihon alle tulleesta verenpurkaumasta ja häviää itseksensä.

Sairausloma

Sairauslomaa kirjoitetaan 2–4 viikkoa työstäsi ja leikkaustavasta riippuen. Kotiuttava hoitaja antaa Sinulle lääkärin kirjoittaman todistuksen.

Leikkauksen jälkeiset ongelmat

Toisinaan suolen toiminta näyttää käynnistyneen sairaalassa, mutta kotona ulosteen tai ilmojen tuleminen loppuu. Tuolloin vatsa on pömpö, sinulla on pahoinvointia ja voit oksennella. Tilanne vaatii hakeutumista hoitoon. Myös kirkas punainen verenvuoto peräaukosta suolistoleikkauksen jälkeen vaatii lääkärin arviota tilanteesta.

Haavatulehdus

Leikkaushaava voi joskus tulehtua. Tulehduksen oireita ovat haavan lisääntyvä kipu, punoitus, kuumotus ja erityyminen sekä lämmön nousu. Epäilläessäsi tulehdusta ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen. Mikäli tulehdus todetaan, toimitaan erillisenä olevan leikkaushaavainfektion seuranta- ja ilmoituslomakkeen ohjeen mukaisesti. Ota haavainfektion seuranta- ja ilmoituslomake mukaan mennessäsi terveyskeskukseen.

Kotiutuminen ja jatkohoito

Saat laskun mukaasi osastolta tai se postitetaan kotiin. Kotiuttavalle hoitaja tilaa lääkärin luvalla Sinulle tarvittaessa taksikyydin Lapin taksikeskuksesta, jolloin saat matkakorvauksen heti taksissa. Varaudu esittämään Kela-korttisi kuljettajalle. Kotiuttava sairaanhoitaja käy jatkohoitosuunnitelmat kanssasi läpi. Jos patologin lausunto leikkauksen yhteydessä otetuista koepaloista ei ole tullut ennen kotiutumistasi, ilmoitetaan tulos ja siitä mahdollisesti aiheutuvat lisätoimenpiteet esim. kontrollit, lääkehoidot tai seurantatutkimukset kirjeitse kotiin.

Mikäli toipumisessasi on ongelmia (esimerkiksi tulehdusoireet, lisääntyvä kipu, hengenahdistus, suolen toimimattomuus, oksentelu, verenvuoto), **ota ensisijaisesti yhteyttä virka-aikana omaan terveyskeskukseesi**. Tarvittaessa voit kysyä toimintaohjeita Lapin keskussairaalan perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon yhteispäivystyksestä (016) 322 4800 (vuorokauden ympäri) tai hakeutua hoitoon edellä mainittuihin paikkoihin. Hätätilassa apu soitetaan yleisestä hälytysnumerosta, joka on 112.



Osasto 4

Mikäli Sinulle jäi kysyttävää osastolla tapahtunutta hoitoasi koskien, voit soittaa osastollemme (016) 328 4100 (mielellään iltapäivisin).

Toivotamme hyvää vointia!