



KOTIHOITO-OHJE UMPILISÄKKEEN POISTON JÄLKEEN

Haluamme antaa tietoa umpilisäkkeen poiston jälkeisestä itsehoidosta, jotta toipumisesi jatkuisi 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 myös käsitystäsi sairautesi hoidosta Lapin sairaanhoitopiirissä. Omaisesi tai muu haluamasi henkilö voi osallistua kotiuttamistilanteeseen.

Lääkehoito

Saat tarvittaessa kotiutuessa kipulääkereseptin mukaasi.

- Peruskipulääke on _____, jota suositellaan otettavaksi vähintään kolmen päivän ajan säännöllisesti.
- Lisäkipulääke on _____, joka on tarkoitettu voimakkaaseen kipuun. Tätä lääkettä voit ottaa tarvittaessa tulehduskipulääkkeen lisäksi reseptin ohjeita noudattaen. Kyseessä on kolmiolääke, jonka vaikutuksen alaisena ei saa ajaa autoa. Lääke voi aiheuttaa sivuvaikutuksena huimausta, pahoinvointia tai ummetusta.

Kivut helpottavat yleensä pikkuhiljaa 1–2 viikon kuluessa leikkauksesta. Kipulääkettä kannattaa ottaa sen verran, että pystyt hengittämään vaivatta ja liikkumaan. Haavan paranemisen edistämiseksi ja haavakivun vähentämiseksi, on hyvä nousta vuoteesta kylkimakuun kautta. Yskiessä, aivastaessa ja vuoteesta ylösnoustessa voit tukea haavaa käsin tai tyynyillä.

Liikkuminen

Leikkauksen jälkeen saat liikkua normaalisti, mutta kovempaa ponnistelua on syytä välttää n. kuukauden ajan. Kävelylenkit ja rauhallinen voimistelu ovat hyvää toipumisvaiheen liikuntaa.

Ummetus

Vatsan alueen leikkaus, saamasi lääkkeet ja muutos niin ruokailurytmissä kuin olosuhteissa aiheuttavat herkästi ummetusta. Leikkauksen jälkeen Sinun kannattaa olla liikkeellä, juoda vettä ja syödä kuitupitoista ruokaa suolen toiminnan parantamiseksi. Mikäli kotikonstit eivät auta ummetuksen ehkäisyssä ja hoidossa, voit hakea apteekista ilman reseptiä myytävää suolen sisältöä pehmentävää lääkettä.

Haavanhoito

Pidä haava puhtaana ja vältä haava-alueen koskettelua tulehtumisvaaran vuoksi. Suihkussa voi käydä normaalisti, kun leikkauksesta on kulunut vuorokausi. Poista haavasidos ennen suihkuun menoa. Suihkuta haava lämpimällä vedellä ja kuivaa leikkaualue painelemalla puhtaalla pyyhkeellä. Haavan voi tarvittaessa peittää puhtaalla sidoksella, siisti ja erittämätön haava saa olla ilman sidosta.



Osasto 4 ja Leikkaus- ja anestesiayksikkö

Ompeleet poistetaan sovittuna ajankohtana omassa terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa, kotisairaanhoidossa tai (seniori)neuvolassa ____/____ 20____. Varaa aika etukäteen terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan vastaanotolle omalta paikkakunnaltasi.

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

Haavan ympärille voi tulla mustelmaa. Se on merkki ihon alle tulleesta verenvuotauksesta ja häviää itseksensä.

Sairausloma

Sairauslomaa kirjoitetaan 1–3 viikkoa työstäsi riippuen. Kotiuttava hoitaja antaa lääkärin kirjoittaman todistuksen.

Haavatulehdus

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

Kotiutuminen ja jatkohoito

Saat laskun mukaasi kotiutuessa tai se postitetaan kotiin. Kotiuttava hoitaja tilaa Sinulle tarvittaessa lääkärin luvalla taksikyydin Lapin taksikeskuksesta, jolloin saat matkakorvauksen heti taksissa. Varaudu esittämään Kela-korttisi kuljettajalle.

Umpilisäkeleikkaukseen ei yleensä kuulu seurantakäyntejä. Mikäli toipumisesasi on ongelmia (esimerkiksi tulehdusoireet, lisääntyvä kipu, hengenahdistus), ota ensisijaisesti yhteyttä virka-aikana omaan terveyskeskukseesi tai tarvittaessa voit kysyä toimintaohjeita Lapin keskussairaalan perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon yhteispäivystyksestä vuorokauden ympäri (016) 322 4800 tai hakeutua hoitoon edellä mainittuihin paikkoihin. Hätätapauksessa apua soimitaan yleisestä hätäkeskuksesta, jonka numero on 112.

Mikäli Sinulle jäi kysyttävää osastolla tapahtunutta hoitoasi koskien, voit soittaa osastolle 4 (016) 328 4100 (mielellään iltapäivisin) tai osastolle ____ (016) 328 _____. Leikkaus- ja anestesiayksiköstä (016) 328 7137 saat tietoa siellä tapahtuneesta hoidosta (arkisin klo 8.00–16.00).

Toivotamme hyvää vointia!