



KOTIHOITO-OHJEITA LEIKATULLE POTILAALLE

Haluamme antaa tietoa leikkauksen jälkeisestä itsehoidosta, jotta toipumisesi jatkuu mahdollisimman hyvin. Sinun on myös tärkeää tietää, missä tilanteissa on hakeuduttava uudelleen hoitoon.

Sairausloma

Sairauslomaa kirjoitetaan leikkauksesta ja työstäsi riippuen. Kotiuttava hoitaja antaa lääkärin kirjoittaman todistuksen.

Liikkuminen

Kipu rajoittaa liikuntaa leikkauksen jälkeen, mutta liikkuminen on suotavaa laskimotukosten ehkäisemiseksi. Kävelylenkit ja ohjeiden mukainen harjoittelu ovat hyvää toipumisvaiheen liikuntaa. Fysioterapeutti antaa ennen kotiutumista vielä **erilliset liikkumista ja harjoittelua koskevat ohjeet**. Leikkauksen jälkeen voit aloittaa sukupuolielämän, kun tunnet fyysisesti jaksavasi.

Lääkehoito

Saat kipulääkereseptin tai e-resepti ohjeen mukaasi. **Haavakipu** helpottaa pikkuhiljaa 1-2 viikon kuluttua leikkauksesta. Kipulääkettä kannattaa ottaa sen verran, että pystyt hengittämään ja liikkumaan mahdollisimman normaalisti. Voimakkaan keskushermostoon vaikuttavan lääkkeen vaikutuksen alaisena et saa ajaa autoa, etkä juoda alkoholia. Lääke voi aiheuttaa sivuvaikutuksena huimausta, pahoinvointia tai ummetusta.

Kipulääkkeiden ohella kipua voi vähentää raajoihin kohdistuneen leikkauksen jälkeen pitämällä raajaa **kohoasennossa**. Myös **kylmäpakkauksella** voi paikallista kipua lieventää.

Jos Sinulla on ollut ennen leikkausta **hermokipua** ja se **on helpottanut** leikkauksen jälkeen, tulee sinun vähentää hermokipulääkitys asteittain pois. Jos **hermokipu jatkuu** leikkauksen jälkeen, tulee hermokipulääkkeen vähentämistä siirtää, kunnes kipu on helpottanut.

Lisätietoa saat **Kipulääkkeiden vähentäminen leikkauksen jälkeen** – ohjeesta.

Jos epäilet, että kipusi on poikkeuksellisen voimakasta ja jatkuu poikkeuksellisen pitkään, voit ottaa yhteyttä **akuutin kivun hoitajaan** p. (016) 328 7401 ma – pe 9 – 14.

Haavanhoito

Pidä haava puhtaana ja vältä haava-alueen koskettelua tulehtumisvaaran vuoksi. Suihkussa voit käydä normaalisti, kun leikkauksesta on kulunut vuorokausi. Haavan hoidossa voit tarvita läheisesi apua. Osa haavasidoksista saa olla paikoillaan useamman vuorokauden. Yleisimmin haavataitokset poistetaan ennen suihkuun menoa. Suihkuta haava lämpimällä vedellä ja kuivaa leikkausalue painelemalla puhtaalla pyyhkeellä. Haavan voi tarvittaessa peittää puhtaalla sidoksella, joita voit ostaa apteekista. Siisti ja erittämätön haava saa olla ilman sidosta. Katso **erillinen haavanhoito-ohje** ja ompeleiden poisto ajankohta.

Joskus haava voi tulehtua. **Tulehduksen oireita** ovat haavan lisääntyvä kipu, turvotus, punoitus, kuumotus ja erityis sekä lämmön nousu. Epäillessäsi tulehdusta, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseesi. Ota sairaalasta saamasi haavainfektion seuranta- ja ilmoituslomake mukaan terveyskeskukseen mennessäsi.



Wc:ssä käyminen

Jos Sinulla on ongelmia virtsankulkuun tai ulostamiseen liittyvissä asioissa, keskustele asiasta hoitohenkilökunnan kanssa. Saamasi lääkkeet, leikkaus ja sairaalassaolo aiheuttavat herkästi ummetusta. Leikkauksen jälkeen Sinun kannattaa olla liikkeellä, juoda vettä ja syödä kuitupi-toista ruokaa suolen toiminnan parantamiseksi. Mikäli kotikonstit eivät auta ummetuksen eh-käisyssä ja hoidossa, voit ostaa apteekista ilman reseptiä myytäviä suolen sisältöä pehmentä-viä lääkkeitä tai pienoisperäruiskeita.

Kotiutuminen ja jatkohoito

Saat laskun mukaan kotiutuessa tai se postitetaan kotiin. Kotiuttava hoitaja tilaa Sinulle tarvit-taessa lääkärin luvalla taksikyydin Lapin taksikeskuksesta, jolloin saat matkakorvauksen heti taksissa. Varaudu esittämään Kela-korttisi kuljettajalle. Säilytä saamasi matkakorvauslomake 6 kk (Kelan mahdollista tarkastusta varten).

Katso **sovitut seurantakäynnit** erillisestä lomakkeesta.

Mikäli haavan paranemisessa, kivunhoidossa tai muissa toimenpiteeseen liittyvissä asioissa ilmenee ongelmia, ota yhteyttä

- virka-aikana omaan **terveyskeskukseen**, joka useimmiten vastaa jatkohoidosta
- tarvittaessa voit kysyä ohjeita perusterveydenhuollon päivystyksestä (016) 328 2140 klo 8.00 – 22.00 tai erikoissairaanhoidon päivystyksestä (016) 328 2100 klo 22.00 – 08.00 (**ensimmäinen vuorokausi leikkauksen jälkeen**).
- **Hätätapauksessa** apua soitetään yleisestä hätäkeskuksesta, jonka numero on 112.

Mikäli Sinulle jäi kysyttävää osastolla tapahtunutta hoitoasi koskien, voit soittaa **osastolle 4B** (016) 328 4200 (mielellään iltapäivisin).

Kotiuttava hoitaja

Toivotamme hyvää vointia!

Lähteet:

Kumpuniemi, Hanna-Kaisa 2012. Lshp, potilasohjeiden pohja.
Lyhki-yksikkö 2009. Lshp, potilasohjeiden pohja.
Manninen Kati 2013. Lshp, tekonivelleikkauksen potilasohje.