



KILPIRAUHASEN OSA- TAI KOKOPOISTO KOTIHOITO-OHJE

Haluamme antaa tietoa kilpirauhasen 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 tavoitteeseen pääsemisessä 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 ja sen jälkeen tarvittaessa.

Kivut jatkuvat yleensä pikku hiljaa helpottaen noin viikon ajan leikkauksen jälkeen. Kipulääkettä kannattaa käyttää siten, että pystyt hengittämään vapaasti ja liikkumaan.

Kotiuttava hoitaja ohjaa myös mahdolliset muutokset kotilääkityksessäsi.

Liikkuminen

Leikkauksen jälkeen saat liikkua normaalisti, mutta kovempaa ponnistelua ja nostamista, äkkinäisiä liikkeitä sekä pään taivuttamista taakse on syytä välttää leikkauksen jälkeen noin kahden viikon ajan. Kävelylenkit ja rauhallinen voimistelu ovat hyvää toipumisvaiheen liikuntaa. Fysioterapeutti tai kuntahoitaja ohjaa Sinua nousemaan vuoteesta kyljen kautta, tukemaan leikkaushaavaa yskiessä ja rentouttamaan niska-hartia seutua.

Haavanhoito

Pidä haava puhtaana ja vältä haava-alueen koskettelua tulehutusvaaran vuoksi. Suihkussa voi käydä normaalisti, kun leikkauksesta on kulunut vuorokausi. Suihkuta haava lämpimällä vedellä ja kuivaa leikkausalue painelemalla puhtaalla pyyhkeellä. Poista haavasidos ennen suihkuun menoa.

Ompleet poistetaan jo sairaalassa ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä päivänä ja haavalle laitetaan tukiteippejä. Tukiteippejä pidetään 3-4 päivää, minkä jälkeen ne voi poistaa itse. Jos tukiteipit irtoavat ennen aikojaan, voi niitä kiinnittää mukaan saamallasi tukiteipillä. Haavan saa kastella myös ompeloiden poistopäivänä. Saunaan tai uimaan voit mennä viikon kuluttua leikkauksesta. Vältä haava-alueen voimakasta venytystä, hiertymistä ja räsytystä noin viikon ajan.

Haavan ympärille voi tulla mustelmaa. Se on merkki ihon alle tulleesta verenpurkaumasta ja häviää itsekseen.



Sairausloma

Sairauslomaa kirjoitetaan yhdestä neljään viikkoa työstäsi ja leikkaustavasta riippuen. Saat todistuksen lähtiessäsi kotiuttavalta hoitajalta.

Leikkauksen jälkeiset ongelmat

Kilpirauhasleikkaukseen liittyy joskus komplikaatioita, kuten leikkauksen jälkeinen verenvuoto, kilpirauhasen vajaatoiminta, äänihuulihermon vaurioituminen (korva-, nenä- ja kurkkusairauksien erikoislääkäri tarkastaa äänihuulet peilamalla ennen kotiutusta) tai lisäkilpirauhasten vaurioituminen. Komplikaatiot ovat harvinaisia. Mikäli Sinulla esiintyy äänen käheyttä, pistelyä suun ympärillä tai sormien puutumista, tilanne vaatii hakeutumista hoitoon. Turvotusta haava-alueella on usein muutaman kuukauden ajan ja myös kilpirauhasen vajaatoiminnan oireita (väsymys, painon nousu) voi esiintyä. Nämä oireet ovat yleensä ohimeneviä. Mikäli kilpirauhasen vajaatoiminnan oireet kestävät yli 2 kk, on syytä ottaa yhteyttä terveyskeskukseen tai omaan lääkäriin.

Joskus leikkaushaava voi tulehtua. Tulehduksen oireita ovat haavan lisääntyvä kipu, punoitus, kuumotus ja erityis sekä lämmön nousu. Epäillessäsi 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 kotiutuessasi tai se postitetaan kotiin. Kotiuttava hoitaja tilaa Sinulle tarvittaessa lääkärin luvalla taksikyydin Lapin taksikeskuksesta, jolloin saat matkakorvauksen heti taksissa. Varaudu esittämään Kela-korttisi kuljettajalle.

Leikkanut lääkäri antaa ohjeet seurannasta ja jälkihoidosta riippuen siitä, onko Sinulle tehty kilpirauhasen osa- tai kokopoisto. Mahdollinen seuranta ja jälkihoido tapahtuu terveyskeskuksessa tai keskussairaalan sisätautipoliklinikalla.

Jos toipumisessasi on ongelmia (esimerkiksi tulehdusoireet, äänen käheys, sormien puutuminen) ota ensisijaisesti yhteyttä virka-aikana omaan terveyskeskukseen tai tarvittaessa voit kysyä toimintaohjeita Lapin keskussairaalan perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon yhteispäivystyksestä (016) 322 4800 tai hakeutua hoitoon edellä mainittuihin paikkoihin.

Mikäli Sinulle jäi kysyttävää osastolla tapahtunutta hoitoasi koskien, voit soittaa osastolle 4 (016) 328 4100 (mielellään iltapäivisin) tai osastolle _____ (016) 3281_____. Leikkaus- ja anestesiayksikössä tapahtuneesta hoidosta voit kysellä numerosta (016) 328 7137.

Toivotamme hyvää vointia!