



## SAPPILEIKKAUS KOTIHOITO-OHJE

*Haluamme antaa tietoa sappileikkauksen 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. Omaisesi tai muu läheinen henkilö voi halutessasi olla mukana kotiutustilanteessa.*

### 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 tai käyttää alkoholia. Lääke voi aiheuttaa sivuvaikutuksena huimausta, pahoinvointia tai ummetusta.

Kivut jatkuvat yleensä pikku hiljaa helpottaen 1–2 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, nostamista ja äkkinäisiä liikkeitä on syytä välttää täyhystysleikkauksen jälkeen kahden viikon ajan ja avoleikkauksen jälkeen noin kuukauden ajan. Kävelylenkit ja rauhallinen voimistelu ovat hyvää toipumisvaiheen liikuntaa.

### Ravitsemus

Voit ryhtyä vähitellen kokeilemaan aiemmin sappivaivoja aiheuttaneita ruoka-aineita. Jos jokin ennen vaivoja aiheuttanut ruoka-aine ei edelleenkaan tunnu sopivalta, älä syö sitä. Voit kokeilla ruoka-aineen sopivuutta myöhemmin uudelleen. Suosi vähärasvaista ja monipuolista ruokavaliota.

### 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 edistämiseksi. Mikäli kotikonstit eivät auta ummetuksen ehkäisyssä ja hoidossa, voit hakea apteekista ilman reseptiä myytävää ulostetta 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



## Osasto 4, Leikkaus- ja anestesiayksikkö

---

vedellä ja kuivaa leikkausalue painelemalla puhtaalla pyyhkeellä. Haavan voi tarvittaessa peittää puhtaalla sidoksella, siisti ja erittämätön haava saa olla ilman sidosta.

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

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

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

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

## Sairausloma

Sairauslomaa kirjoitetaan 10 päivää – kuukausi työstäsi ja leikkaustavasta riippuen. Kotiuttava hoitaja antaa Sinulle lääkärin kirjoittaman todistuksen.

## Leikkauksen jälkeiset ongelmat

On mahdollista, että sappiteihin kertyy sappikiviä sappirakon poistosta huolimatta. Lisäksi on mahdollista, että leikkauksen aikana syntyy sappitievaurio, jota ei huomata vielä sairaalassa ollessasi. Vaivat oireilevat ylävatsakivuilla ja ihon kellastumisella ja vaativat pikaista lääkäriin hakeutumista.

### Haavatulehdus

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

Sappileikkaukseen ei yleensä kuulu seurantakäyntejä. Mikäli toipumisessasi on ongelmia (esimerkiksi tulehdusoireet, lisääntyvä kipu, hengenahdistus, ihon kellastuminen), ota ensisijaisesti yhteyttä virka-aikana omaan terveyskeskukseesi tai tarvittaessa voit kysyä toimintaohjeita Lapin keskussairaalan perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon yhteispäivystyksestä (016) 322 4800 (vuorokauden ympäri) tai hakeutua hoitoon edellä mainittuihin paikkoihin.



Osasto 4, Leikkaus- ja anestesiayksikkö

---

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

*Toivotamme hyvää vointia!*