



OHUTSUOLIAVANNE, KOTIHOITO-OHJE

Haluamme antaa tietoa ohutsuoliavanneleikkauksen 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, hoitoosi osallistuva läheinen tai muu haluamasi henkilö voi mielellään olla mukana kotiutustilanteessa.

Lääkehoito

Kivut jatkuvat yleensä pikku hiljaa helpottaen muutaman viikon ajan leikkauksen jälkeen. Kipulääkettä kannattaa käyttää siten, että pystyt hengittämään vapaasti ja liikkumaan. Saat tarvittaessa kotiutuessa osastolta kipulääkereseptin mukaasi. Mikäli sairastat syöpää, jatkuu laskimotukoksia ehkäisevä lääkehoito kotona. 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 4–6 viikon ajan haava- ja avanne-tyrien ehkäisemiseksi. Kävelylenkit ja rauhallinen voimistelu ovat hyvää toipumisvaiheen liikuntaa.

Mikäli harrastat kontaktilajia (esimerkiksi paini, nyrkkeily, taistelulajit), tulisi toipumisajan jälkeen harrastusta jatkaessasi käyttää erityistä avannesuojaa. Voit uida ja sauna-ompeleiden poiston jälkeen. Avanteessa on hyvä käyttää uidesa ja saunoessa tavallista avannesidosta tai minipussia.

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. Juo nesteitä ennen ja jälkeen ruokailun sekä aterioiden välillä. Jos juot ja ripuloit runsaasti, huolehdi myös riittävästä suolan saannista. Riittävän nesteen saannin arviointi onnistuu parhaiten virtsan väriä seuraamalla. Virtsan tulisi pysyä vaalean keltaisena. Mikäli virtsa on tummaa, juot liian vähän. Huimaus ja lihaskrampit ovat merkki vähäisestä suolan saannista.

Liian kylmien ja kuumien juomien runsas nauttiminen voi vilkastuttaa suolen toimintaa ja lisätä ripulia. Mikäli maitotuotteet aiheuttavat ilmavaivoja ja ripulia, kannattaa kokeilla vähälaktoosisia, laktoosittomia tai hapanmaitovalmisteita. Laktoosipitoisen aterian yhteydessä voi käyttää apteekissa myytävää laktaasientsyymivalmistetta. Myös maitohappobakteerivalmisteen tai maitohappobakteereja sisältävien elintarvikkeiden käytöstä saattaa olla apua vatsavaivoihin.



Osasto 4

Sitkeiden kalvojen, kuorien, kokonaisten siementen, karkeakuituisten kasvisten varominen suolentukkeumariskin vuoksi on aiheellista. Ilmavaivoja ja pahaa hajua aiheuttavat esimerkiksi kaali, herne, sipuli, lanattu, raaka omena ja tuore ruisleipä. Pahaa hajua aiheuttavat myös kananmuna, kala, voimakkaat mausteet ja antibiootit.

Avanne

Avannetarvikkeita varten teemme terveystarkastukseen hoitotarviketilauksen, josta saat kopion myös itsellesi. Annamme Sinulle osastolta avanteen hoidossa tarvitsemasi välineet sekä sidoksia reilun kahden viikon ajaksi. Ota yhteyttä

noin viikon kuluttua kotiutumisestasi _____ terveystarkastuksen hoitotarviketilaukseen puh. _____ sopiaaksesi hoitotarvikkeiden hakemisesta.

Voi olla, että sairaalassa valittu sidos vaihdetaan toiseksi muutaman kuukauden kuluttua, kun avanne on lopullisessa muodossaan. Saat joko kotiutuessasi (tai kirjeellä kotiin) ajan avannehoitajalle noin kuukauden päähän.

Avannehoitajan vastaanotto: ____/____ 20__ klo _____. Ilmoittaudu kirurgian poliklinikalla 2. kerroksessa (pääsisäänkäynti).

Saat avannehoitajalta ”avannepassin”, jossa on tiedot sairaudestasi, avanteesta sekä sidosten merkki, tuotenumero ja valmistajan nimi. Pidä nämä tiedot jatkuvasti mukana. Myös valmiiksi leikattua avannesidosta kannattaa kuljettaa aina mukana taskussa tai käsilaukussa.

Ohutsuoliavanteen hoidossa on kiinnitettävä ulosteen väkevyyden vuoksi erityistä huomiota avannetta ympäröivän ihon kuntoon. Iho-ongelmien yhteydessä kannattaa ottaa nopeasti yhteyttä avannehoitajaan ongelman ratkaisemiseksi.

Haavanhoito

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

Mikäli peräsuolesi on poistettu ja Sinulla on haava peräaukon seudussa, kannattaa haavaa suihkutella 1–2 kertaa päivässä. Peräaukon seudun haava voi erittää muutaman viikon ajan hieman veristä kudosnestettä. Mikäli vuoto muuttuu täysin veriseksi tai märkäisen näköiseksi, erite alkaa haista, haava punoitaa tai muuttuu kipeämmäksi ja alat kuumeilla, ota yhteyttä omaan terveystarkastukseen. Housun suojana kannattaa käyttää vaippaa, jonka vaihtaa riittävän tiheästi erityksen mukaan.

Mikäli ompeleita tai haavahakasia ei ole poistettu osastolla ollessasi, poistetaan ne omassa terveystarkastuksessa, työterveyshuollossa, kotisairaanhoidossa tai (seniori)neuvolassa

haavoilta ____/____.20____ ja avanteen ympäriltä ____/____.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 räsitusta 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 itsekseen.

Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on elämänalue, johon kohdistuvat avanneleikkauksen aiheuttamat muutokset saattavat tulla esiin vasta myöhemmin. Miehiltä, joiden peräsuoli on poistettu avanneleikkauksen yhteydessä, saattaa erektiokyky kadota leikkauksen aiheuttamien hermovaurioiden vuoksi ainakin aluksi. Aika näyttää, miten hermot korjautuvat. Tarvittaessa pysyväksi jäänyttä erektiokyvyttömyyttä voidaan hoitaa lääkkeillä. Myöhemmässä vaiheessa, kun ongelmien pitkäaikaisuus on varmistunut, Sinulle voidaan järjestää aika Urologian poliklinikalle.

Sairaalassamme toimii seksuaalineuvontapoliklinikka, jonne saat tarvittaessa keskusteluajan. Seksuaalineuvonta auttaa erityisesti kehonkuvan muutoksen hyväksymisessä ja parisuhteeseen ja läheisyyteen liittyvien ongelmien ratkaisemisessa. Avun saamiseksi ota seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat ja kysymykset reilusti puheeksi käydessäsi avannehoitajan vastaanotolla.

Sairausloma

Sairauslomaa kirjoitetaan yleensä ainakin 6 viikkoa työstäsi riippuen. Kotiuttava hoitaja antaa Sinulle lääkärin kirjoittaman todistuksen.

Leikkauksen jälkeiset ongelmat

Toisinaan avanteen 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 tai avanteesta vaatii lääkärin arviota tilanteesta. Avanteen limakalvo vuotaa herkästi verta, mutta tällainen pieni verenvuoto ei ole vaarallista. Avanteen pullahtamisen tai vetäytymisen yhteydessä ota yhteyttä avannehoitajaan tai omaan terveystieteeseen.

Ripuli

Ripuli on yleinen vaiva ohutsuoliavanneleikatuilla. Koska runsas ripuli voi johtaa nopeasti kuivumiseen, Sinun on tärkeää seurata ulosteen määrää ja juoda riittävästi (vähintään 2 litraa vuorokaudessa). Apteekista voi tarvittaessa ostaa nestehukkaa ehkäisevää ripulijuomaa (Osmosal®) tai ripulilääkettä (Imodium®). Urheilujuomat ovat hyvä apu nestetasapainon säilyttämisessä. Liiallisen kuivumisen merkkejä ovat jano, virtsan tulon ehtyminen, limakalvojen kuivuus, vähentynyt syljen ja kyynelien erityys, väsymys ja voimattomuus, päänsärky,



Osasto 4

raaja- ja vatsakivut, tiheä sydämen syke ja huimaus. Jos et pysty nauttimaan riittävästi nesteitä ja epäilet liiallista kuivumista, ota yhteyttä terveyskeskukseen. Hoitamattomana kuivuminen pahenee ja voi johtaa jopa tajuttomuuteen (sokki).

Haavatulehdus

Leikkaushaava voi joskus 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 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. Kotiuttava hoitaja tilaa lääkärin luvalla Sinulle tarvittaessa taksikyydin Lapin taksikeskuksesta, jolloin saat matkakorvauksen heti taksissa. Varaudu esittämään Kela-korttisi kuljettajalle.

Ohutsuoliavanneleikkauksen jälkeen kontrollit määräytyvät leikkaustarpeen aiheuttaneen sairauden mukaan. Kotiuttava sairaanhoitaja käy jatkohoitosuunnitelmat kanssasi läpi.

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

Mikäli Sinulle jäi kysyttävää osastolla tapahtunutta hoitoasi koskien, voit soittaa osastollemme (016) 328 4100 (mielellään iltpäivisin). Jos tarvitset apua avanteen hoidossa (iho-ongelmat, ongelmat sidoksen kanssa), ota herkästi yhteyttä Kirurgian poliklinikan avannehoitajiin 040 673 4170 (arkisin) tai osasto 4 avannehoitajaan/avannevastaaviin (016) 328 4100.

Toivotamme hyvää vointia!