



## PAKSUSUOLIAVANNE, KOTIHOITO-OHJE

*Haluamme antaa tietoa paksusuoliavanneleikkauksen 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 sairaanhoidopiirissä. Omaisesi, hoitoosi osallistuva läheinen tai muu haluamasi henkilö voi mielellään olla mukana kotiutustilanteessa.*

### Lääkehoito

Saat tarvittaessa kotiutuessa osastolta kipulääkereseptin mukaasi. Mikäli sairastat syöpää, jatkuu laskimotukoksia ehkäisevä lääkehoito kotona leikkauksen jälkeen. Saat lääkkeestä reseptin mukaasi. Kotiuttava hoitaja ohjaa lääkkeiden käytön ja mahdolliset muutokset kotilääkityksessäsi. 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), mutta avanne on suojattava saunassa kuumuuden vuoksi esimerkiksi kostealla pyyhkeellä. Avanteessa voi käyttää uidessa minipussia tai saunasuojaa.

### 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. Tarvittaessa voi hankkia apteekista lisäraavinnejuomia.

Sitkeiden kalvojen, kuorien, kokonaisten siementen, karkeakuituisten kasvien varominen suolentukkeumariskin vuoksi on aiheellista. Ilmavaivoja ja pahaa hajua aiheuttavat esimerkiksi kaali, herne, sipuli, lanttu, raaka omena ja tuore ruisleipä. Pahaa hajua aiheuttavat myös kananmuna, kala, voimakkaat mausteet ja antibiootit. Ajoittain voi olla ummetusta, johon auttavat kuitupitoiset ruuat hyvin pureskeltuna, riittävä juominen ja tarvittaessa apteekista ilman reseptiä hankittavat suolen sisältöä pehmittävät lääkkeet.

Paksusuoliavanteen toimintaa ei voi hallita, mutta siihen voi vaikuttaa jonkin verran ruokailurytmillä. Tarkkaile avanteesi toimintaa suhteessa syömiseen. Saat esimerkiksi huomata, että avanteesi toimii muutaman tunnin kuluttua ruokailusta. Tiedon avulla Sinun on helpompi suunnitella tekemisiäsi.



## Avanne

Avannetarvikkeita varten teemme terveystakeskukseen hoitotarviketilauksen, josta saat kopion myös itsellesi. Annamme osastolta avanteen hoidossa tarvitsemasi välineet sekä sidoksia reilun kahden viikon ajalle. Ota yhteyttä noin viikon kuluttua kotiutumisesi \_\_\_\_\_ terveystakeskukseen hoitotarvikejakeluun 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.

## Haavanhoito

Pidä haava puhtaana ja vältä haava-alueen koskettelua tulehtumisvaaran vuoksi. Voit käydä suihkussa normaalisti. Haavasidos poistetaan ennen suihkuun menoa. Mikäli peräsuolesi on poistettu ja Sinulla on haava peräaukon seudussa, kannattaa haavaa suihkutella 1–2 kertaa päivässä. Suihkuta kaikki haavat lämpimällä vedellä ja kuivaa leikkausalue painelemalla puhtaalla pyyhkeellä. Haavan voi tarvittaessa peittää puhtaalla sidoksella, mutta siisti erittämätön haava saa olla ilman sidosta. Haavat hoidetaan 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 terveystakeskukseen. Housun suojana kannattaa käyttää vaippaa, jonka vaihtaa riittävän tiheästi erityksen mukaan.

Ompeleita tai haavahakasia ei ole poistettu osastolla ollessasi, poistetaan ne omassa terveystakeskuksessa, työterveyshuollossa, kotisairaanhoidossa tai neuvolassa haavoilta \_\_\_\_/\_\_\_\_.20\_\_\_\_ ja avanteen ympäriltä \_\_\_\_/\_\_\_\_.20\_\_\_\_. Varaa aika etukäteen terveydenhoitajan / 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 räsitystä ompeleiden poistoon saakka.



## Osasto 4

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. Miehillä, 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.

## Haavatulehdus

Leikkaushaava voi joskus tulehtua. Tulehduksen oireita ovat haavan lisääntyvä kipu, punoitus, kuumotus ja erityisessä lämmön nousu. Epäilläessäsi tulehdusta ota yhteyttä omaan terveystieteeseen. Mikäli tulehdus todetaan, toimitaan erillisenä olevan leikkaushaavainfektion seuranta- ja ilmoituslomakkeen ohjeen mukaisesti. Ota haavainfektion seuranta- ja ilmoituslomake mukaan mennessäsi terveystieteeseen.

## 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.

Kotiuttava sairaanhoitaja käy jatkohoitosuunnitelmat kanssasi läpi. On tärkeää tietää, että Sinun kuuluu saada jonkinlaisia kontrolliaikoja. Jos patologin antama lausunto leikkauksessa otetusta koepalasta (PAD-lausunto) ei ole tullut en-



## Osasto 4

---

nen kotiutumistasi, ilmoitetaan se kirjeitse kotiin. Onkologiset hoidot määräytyvät patologin lausunnon mukaan ja myös niistä ilmoitetaan tarvittaessa kirjeellä.

Yleensä CEA-arvoa seurataan omassa terveystieteessä 3 kuukauden välein kahteen vuoteen saakka ja sitten puolivuositain viiteen vuoteen saakka (tai lääkärin määräyksen mukaan). Tavallisesti colonoskopiakontrolle on poliklinikan tai osaston kautta LKS:ssa puolen vuoden välein ja kahden vuoden jälkeen vuosittain (tai lääkärin määräyksen mukaan).

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

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

*Toivotamme hyvää vointia!*