

→ Hjemreise etter ortopedisk operasjon

DIN DIAGNOSE/OPERASJON:

INFORMASJON ETTER ORTOPEDISK OPERASJON

Stingene/stifter (kryss for det som gjelder deg)

☐ Du har sting/agrafer som skal fjernes _____ dager etter operasjon. Dette kan gjøres på legekantor eller du kan kontakte pleie- og omsorgstjenesten i din kommune.

☐ Du har selvoppløselige sting som ikke skal fjernes. Selvoppløselige sting kan fortsatt synes etter 4-5 uker. De kan da fjernes hos fastlegen dersom de gir ubehag

- Mistenker du infeksjon, skal du oppsøke lege. *Tegn på sårinfeksjon er:* hevelse, rødme, sekresjon og smerte. Feber og nedsatt allmenntilstand kan også forekomme.
- *Smertestillende tabletter* kan være vanedannende. Det er derfor viktig at du trapper ned på tablettene etter hvert som smerten avtar. Resepter skrives som e-resept og kan hentes på apoteket.

☐ Skriftlig informasjonsskriv er sendt med.

- Forebygg obstipasjon ved rikelig drikke og evt. avføringsmidler ved behov. Det er viktig at du er i aktivitet.
- Fysisk aktivitet bidrar til at bløtvev og bein gror raskere og reduserer risikoen for å få blodpropp.

• Restriksjoner etter operasjon:

- Har du fått beskjed om å bruke blodfortynnende sprøyter for å forebygge blodpropp etter operasjon, skal du bruke disse i _____ dager f.o.m: _____
- Bruker du andre blodfortynnende medikamenter, starter du opp igjen med det etter avtale med utskrivende lege.

- Sist målte *hemoglobin* er _____ (hemoglobin x 7 = blodprosent).
- Sunt og variert *kosthold* er viktig for at sår skal gro. Har du diabetes, er god blodsukkerregulering viktig for sårtilhelingen din. Gode jernkilder er bl.a blodmat, leverpostei, brunost, brokkoli og spinat. Vitamin C hjelper kroppen med jernopptaket og er også viktig for sårtilhelingen.

SÅRSKIFT HJEMME

Unngå å skifte på såret den første uken etter operasjon. Løsnet eller er våt (f.eks. gjennomtrukket med blod), bandasje *skal* skiftes. Ser du skygge av blod i bandasjen, er det ikke nødvendig å skifte.

Hvis du har selvoppløsende sting, kan bandasjen sitte på i tre uker dersom den er tett, hel og tørr.

Fremgangsmåte:

(OBS! Blottlegg såret kortest mulig tid.)

1. Vask hendene nøye.
2. Fjern den gamle bandasjen. Ta tak i hjørnet og dra den forsiktig av.
3. Du skal ikke ta på såret, ikke rense det, eller forsøke å fjerne gamle blodrester.
4. Legg på ny bandasje uten å berøre den delen av bandasjen som skal i kontakt med såret.

DUSJE

Du kan dusje etter 48 timer hvis bandasjen din er tett. Våt bandasje byttes etter beskrevet framgangsmåte.

KONTROLLER

- ☐ Kontrolltime – du mottar innkalling etter utskrivelse
- ☐ Digital hjemme oppfølging – du mottar SMS seks uker etter operasjon
- ☐ Ingen avtalt kontroll

Vi ønsker deg god bedring!

Vennlig hilsen

Ortopedisk avdeling, Sykehuset Innlandet

Tlf. 915 06 200 | www.sykehuset-innlandet.no