Avdelning 4

Information inför, under och efter din planerade operation

Ortopedkliniken, Uddevalla sjukhus, NU-sjukvården



Detta häfte tillhör	
Namn	
Min läkare	
Vänligen fyll i uppgifterna på sidan 16. Ta med detta häfte till inskrivningsbesöket och till inläggningsdagen.	

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
NU-SJUKVÅRDEN

Välkommen till avdelning 4

Du kommer snart att genomgå din planerade operation. I din hand har du ett häfte med allmän information om avdelningen och operationen.

För att du ska vara så förberedd som möjligt är det viktigt att du läser igenom de patientbroschyrer som du har fått.

Du kallas till en inskrivning en tid innan operationen. Dagen du ska opereras får du (om inget annat bestämts) komma direkt till operationsavdelningen.

Om du klarar dig själv, men har svårt att komma in till sjukhuset på morgonen finns det möjligheter att hyra en sängplats på Övernattningsenheten. Något du kan få mer information om på inskrivningen.

Vårdtid
På inskrivningsdagen kommer din läkare att informera dig om förväntad vårdtid.

Vetenskapliga studier visar att en så kort vårdtid som möjligt ger det snabbaste tillfrisknandet och minskar risker för komplikationer som sårinfektion, blodpropp och lunginflammation. Efter operationen är det viktigt att snabbt komma igång med din mobilisering och träning.

Din delaktighet och medverkan är en viktig faktor för en lyckad operation.

Innehåll	Sida
Information om avdelning 4	4
Före operation	
Inskrivningsbesök	5
Transport till och från sjukhuset	5
Kost, motion, rökning och alkohol	6
Infektioner och sår	6
Att förbereda hemma	7
Hjälpmedel	7
Detta tar du med dig till sjukhuset vid inläggning	8
Duschinstruktioner	8
Operation	
Din operationsplanering	9
Förberedelser	10
Dina läkemedel	11
Operation	11
Efter operation	
Uppvakningsavdelning	12
Vårdavdelning	12
Träning	12
Smärtlindring	13
Utskrivning	
Utskrivning/utskrivningsmeddelande	13–14
Checklista inför hemgång	14
Var observant på	15
Mina behov, önskemål och resurser	16

Information om avdelning 4

Du får använda din mobil på sjukhuset. Mellan **21:00-07:00** vill vi att du har din mobil **på tyst läge**. På hela sjukhuset är det förbjudet att fotografera och filma.

Om dina närstående vill kontakta dig på operationsdagen är eftermiddagen/kvällen bästa tiden, då det är störst chans att du har kommit till avdelningen.

Wi-Fi är: **VGR Publikt**, inget lösenord krävs.

På grund av allergier hos medpatienter och personal, så har vi inga blommor på avdelningen.

Du får en egen garderob som su kan låsa, men lämna gärna dina värdesaker som du inte behöver hemma.

Under vårdtiden får du gärna använda dina egna kläder, men det finns också patientkläder på avdelningen.

Dina närstående är välkomna att besöka dig dagligen klockan **16:00-19:00**

Telefonnummer

Avdelning 4, reception 010-435 00 40
Ortopedmottagningen 010-435 39 00
Övernattningsenheten 010-435 03 97, telefontid 09.30-12:00

Måltider på avd 4		Öppettider Uddevalla sjukhus	
08:00 Frukost	Cafeterian	Må-To	08:00-16:00
12:00 Lunch		Fredagar	08:00-15:00
14:30 Fika	Apoteket	Vardagar	08:00-18:00
17:00 Middag		Helg	10:00-15:00
19:30 Fika	Sjukhuskyrkan	Vardagar	08:00-16:00

Före operation

Inskrivningsbesök

Innan din operation får du en kallelse till ett inskrivningsbesök. Har du fått en hälsodeklaration med kallelsen ska den fyllas i och **sändas tillbaka** med returkuvertet **i god tid** innan besöket.

Under besöket får du mer information om din operationsdag, du träffar din ortopedläkare (eller ställföreträdande), inskrivningssköterska och om det finns behov även narkosläkare.

Du får ett klockslag när du ska infinna dig på operationsavdelningen, ta blodprover och eventuellt EKG. Vid behov görs även en kompletterande röntgen.

Vad som gäller för dig står i din kallelse!

Till inskrivningsbesöket vill vi att du tar med dig:

- Hela innehållet i kallelsekuvertet (detta häfte, information till sjuksköterskan m.m.)
- Din aktuella medicinlista. Kontakta din vårdcentral och skriva ut aktuell lista, alt. att du själv skriver ner på ett papper vilka läkemedel du tar.
- Identitetshandling

När du kommer till sjukhuset på inskrivningsbesöket:

- Gå till huvudentrén och anmäl dig i Centralreceptionen eller använd dig av självincheckningen. Besöket kostar 300 kr.
- Följ sedan tider och angivelser som står i din kallelse!
- Slutligen går du till plan 4, Ortopedmottagningen (OBS! grå dörr). Följ skyltningen och slå dig ner i väntrummet.

Ditt inskrivningsbesök kommer att ta cirka 4 timmar. Under tiden bjuder vi dig på kaffe och smörgås.



Transport till och från sjukhuset

Du ansvarar själv för att ordna dina resor till och från sjukhuset. Ersättning ges för det billigaste färdsättet (behöver ansökas om). Vid sjukresa med taxi görs en bedömning om det finns medicinska skäl. Att vara opererad är inte samma sak som medicinska själv. Vid sjukresa med taxi lämnar vi intyg till sjukresekontoret.

Har du frågor, kontakta **Sjukresekontoret 020-91 90 90** eller ring avdelning 4.

Kost och motion

Det är viktigt att äta och dricka näringsriktigt, allsidigt och regelbundet inför och efter din operation, eftersom sårläkning och rehabilitering underlättas.
Var också så aktiv som du kan med dina vardagliga aktiviteter. Ledbrosket är beroende av regelbunden motion och belastning.

Att **träna innan** underlättar mobiliseringen efter operationen. Kontakta gärna din fysioterapeut i hemorten för att få ett träningsprogram inför din operation.

Rökning

Forskning visar att **rökning kraftigt ökar risken** för komplikationer och fördröjer benläkningen. För att optimera dina förutsättningar ska du vara rökfri minst **sex veckor före din operation och sex veckor efter** din operation.

Du minskar då risken för att drabbas av svåra komplikationer som blodproppar, försämrad sårläkning och infektion.

Om du har behov av rökavvänjningsstöd vänder du dig i första hand till din vårdcentral. På sjukhuset och sjukhusområdet råder det rökförbud.

Alkohol

Risken för komplikationer ökar med alkohol. Framförallt ökar infektionsrisken.

Rekommendationen är att du ska vara alkoholfri fyra veckor innan din operation.

Infektioner och sår

För att undvika komplikationer i samband med och efter din operation får du **inte ha någon pågående infektion** som t.ex. förkylning, maginfluensa, tandinfektion eller feber när du ska opereras.

Det är också viktigt att du **inte har några sår eller annan påverkan** på din hud.

Sår innebär ökad infektionsrisk och riskerar läkningsprocessen.

Till sår eller annan påverkan på huden räknas: skavsår, rivsår, brännsår, trycksår, bensår, svampinfektion, böld/finne, bett och eksem.

Kontrollera din hud inför inskrivningen och innan operationen!

OBS! Vid förändring i ditt hälsotillstånd, exempelvis nya hudproblem (se ovan), börjar med nya läkemedel eller annat är det viktigt att du kontaktar oss. Ring vardagar till inskrivningssköterskan på telefonnummer 010-435 00 49. Helger och kvällar ringer du till avdelning 4 på telefonnummer 010-435 00 40.

Att förbereda hemma

- Ta bort mattor och kablar från golvet, de kan orsaka fallrisk. Möblera så att du kan ta dig fram på ett säkert sätt.
- Använd antihalkmatta i dusch eller badkaret.
- Plocka fram de föremål som du använder ofta så att du lätt når dessa.
- Det är bra att sitta på en hög pall när du utför hushållssysslor, detta för att minska trötthet av stående.
- Planera matinköp och städning för den första veckan/veckorna efter operation.
- Det första dygnet efter hemkomst kan det vara bra att ha någon hos dig. Planera detta i god tid.
- Kontakta kommunens biståndshandläggare om du tror att du kommer ha behov av hemtjänst efter din operation.

Hjälpmedel

Om du tror att du kommer behöva hjälpmedel efter din sjukhusvistelse som toaförhöjning, duschpall eller hjälpmedel för av- och påklädning, kontakta din rehabmottagning på din hemort.

Har du förflyttningshjälpmedel som kryckkäppar och rollator tar du med dem till inläggningen. Om du fått förskriven griptång, strumppådragare, förhöjningsdyna tar du även med detta.

Toaförhöjning och duschpall finns att låna på avdelningen under sjukhusvistelsen. Hjälpmedel återlämnas på rehabmottagningen.

I god tid (minst en vecka före operation) tar du kontakt med din arbetsterapeut eller fysioterapeut på hemorten för utprovning av hjälpmedel.

För att hitta din närmsta rehabmottagning
Gå in på 1177 och skriv Vårdval i sökrutan.

Du kan även skanna QR-koden med mobilkameran.

Detta tar du med dig till sjukhuset vid inläggning

- Detta häfte och om du fått ett träningshäfte
- Dina läkemedel, tabletter, insulin, ögondroppar och inhalationer.
- Om du har stomi, stomimaterial
- Om du använder andningshjälpmedel, till exempel CPAP.
- Aktuella gånghjälpmedel som du använder hemma före operation.
- Stadiga skor som är lätta att ta på och som inte är för trånga, då foten svullnar upp. Ett långt skohorn vid behov.
- Hygienartiklar, dock ej parfym/rakvatten, med tanke på alleriger hos medpatienter och personal.
- Betalningsmedel för recept och eventuell hemresa
- Legitimation

Duschinstruktioner

- Du ska dubbelduscha tre gånger innan operationen, två gånger dagen innan (förmiddag och kväll) och en gång på operationsdagens morgon. En dubbeldusch innebär att du tvålar in hela kroppen två gånger vid varje duschtillfälle. Det räcker med tvättning av hår vid en dubbeldusch.
- Använd inte vanlig tvål, schampo, hårbalsam eller hudlotion samtidigt/efter dusch med Descutan eller Hibiscrub eftersom dessa produkter kan motverka avsedd effekt.
- Smycken tas av innan duscharna påbörjas. Ta inte på dem igen förrän efter operationen.
- Rakning/hårborttagning vid och i närheten av operationsområdet får inte göras veckan innan operationen då risken är stor att små sår/hudskador då uppstår, vilket ökar risken för sårinfektion.
- Använd inte kosmetika som läppstift och nagellack. Läppar och nagelbäddens färg talar till viss del om för oss hur du mår under operationen.

Så här gör du

1. Duscha/blöt ner hela kroppen och håret. Stäng av duschen.
2. Tvätta håret med tvållösningen.
3. Tvåla in hela kroppen så att lödder uppstår, var särskilt noga med området kring nästa, armhålor, ljumskar och könsorgan.
4. Undvik att få låsning, lödder i ögon och öron.
5. Skölj av kroppen och håret.
6. Upprepa punkt 3–5. Du har gjort en dubbeldusch.
7. Torka med en ren handduk.
8. Ta på rena kläder och se till att sängen är renbäddad.



Operation

Din operationsplanering

OBS! endast nedanstående alternativ markerat med X gäller för dig. Klockslag och plats får du besked om på ditt inskrivningsbesök.

X	Datum för operation	Klockan	Plats
			Dagkirurgiska avdelningen, plan 0
			Avdelning 4, plan 4

Blodprov innan operation
Inför din kommande operation behövs ett blodprov (bastest) som tas så nära operationsdagen som möjligt. Detta för att hållbarheten på provet är begränsad. Provet tar du på din vårdcentral. Du får information hur du ska göra på inskrivningsbesöket.

- Om din operation är på en måndag, ska du ta provet på fredagen innan.
- Om din operation är på en tisdag, ska du ta provet dagen innan, dvs. måndag.
- Om din operation är på en onsdag, torsdag eller fredag– ska du ta provet två dagar före din operation.

OBS! Ta med dig din remiss och legitimation till provtagningen

Datum för provtagning:

Förberedelser

Endast ett alternativ markerat med X gäller för dig.

○ **I hemmet dagen före operation, om du går direkt till operation**

- Två dubbelduschar med bakteriedödande tvål. Det ska gå minst två timmar mellan duscharna, information om duschinstruktioner hittar du på sidorna 8.
- Du får äta och dricka fram till klockan 24.00. Efter 24.00 får du dricka klara drycker (vatten, kaffe och te utan grädde eller mjölk) upp till två timmar innan din tid till dagkirurgiska avdelningen.
- Vad du ska ta med dig till sjukhuset finns att läsa på sidan 8.

I hemmet på operationsdagens morgon

- En dubbeldusch med desinficerande tvål.
- Ta de läkemedel du blivit ordinerad av narkosläkaren.

○ **I hemmet dagen före operation, om inläggning sker på avdelning 4 dagen innan.**

- En dubbeldusch med bakteriedödande tvål. Information om duschinstruktioner hittar du på sidorna 8.
- Vad du ska ta med dig till sjukhuset finns att läsa på sidan 8.

På sjukhuset kvällen före din operation

- När du kommer till avdelning 4 tas du emot av personalen som ger dig instruktioner.
- På kvällen utför du en dubbeldusch med desinficerande tvål och får patientkläder.
- Du får äta och dricka till klockan 24.00. Efter 24.00 får du dricka klara drycker (vatten, kaffe och te utan grädde eller mjölk) upp till två timmar innan din tid till Dagkirurgiska avdelningen

På sjukhuset, operationsdagens morgon

- En dubbeldusch med desinficerande tvål, personalen ger dig rena patientkläder.
- Stäm av med sjuksköterskan vilka läkemedel du ska ta.

Dina läkemedel

Äter du **Waran** ska du **själv** kontakta AK mottagningen för utsättning/ ordination innan operation. Din läkare bestämmer när du ska börja igen. Innan hemgång får du nya ordinationer från AK – mottagningen.

Andra tabletter du ska hålla upp med: ……
Datum för sista tablettintag: …….

OBS! Narkosläkaren har ordinerat **följande läkemedel i hemmet** på **operationsdagens morgon:** (sväljs med ett halvt glas vatten)

Läkemedel	Styrka	Antal	Har tagit (X)

Operation

- På förberedelserummet får du markera med tusch den kroppsdel som ska opereras.
- På operationsavdelningen tas du omhand av en narkossköterska som kommer att vara med dig under operationen.
- Du kommer att få den bedövning/sövning som narkosläkaren bedömer vara lämplig för din operation. Ryggbedövning är den vanligaste formen av bedövning. Den ger total bedövning från midjan och nedåtunder flera timmar från det att den anläggs. Du får mediciner som gör att du kan slappna av under operationen.
- En höftledsledsoperation tar cirka 1,5 timmar. Operatören öppnar leden med ett ca 15 cm långt snitt. Vid operationen byts ledkulan och ledskålen ut.
- På operation får du en urinkateter till urinblåsan, den tas bort efter operationen.
- För att minska infektionsrisken i samband med operation, utförs operationen under stränga sterila förhållanden. I samband med och efter operationen får du antibiotika i förebyggande syfte.
- Detta är en vanlig operation men medför liksom alla större ingrepp vissa risker.

Efter operation

Uppvakningsavdelning UVA

Efter din operation övervakas du på uppvakningsavdelningen. Vanligt är att du redan här får komma upp och gå, starta din träning. När ryggbedövningen har släppt och du bedöms vara färdigvårdad på UVA överflyttas du till avdelning 4. Tiden på UVA brukar vara några timmar, ibland stannar man kvar över natten. UVA har inga besöksmöjligheter.

Vårdavdelning

- Tänk på att då och då ta djupa andetag, ca 10 per timma, speciellt då du är sängliggande, detta för att ventilera ut lungorna och förhindra lunginflammation.
- Det är vanligt att man får feber, mår illa och kan känna sig yr de första dagarna efter operationen.
- Smärtstillande läkemedel får du av oss, övriga läkemedel sköter du själv. Stäm av med sjuksköterskan vilka tabletter du tar.
- Kontrollröntgen genomförs alltid, vanligtvis dagen efter operation.
- Måltiderna serveras i matsalen. Första måltiden vanligtvis sittande på sängkanten. Det är bra för matsmältningen och är samtidigt en del i din träning efter operationen. På avdelningen är det viktigt att du dricker ordentligt för att ha en god urinproduktion och för att minska risken för yrsel.
- Dagen efter operationen kommer du börja med en medicin som förebygger blodproppar, tablett Eliquis. Vid vissa tillfällen är det en spruta som du ger dig själv på magen (injektion Fragmin). Du kommer få instruktioner hur du ska göra.
- Efter operationen tar vi blodprover på dig för att följa ditt blodvärde och njurvärde.
- I sjukhusmiljön är vårdhygienen viktig. Undvik därför att ta på ditt sårförband och tänk på att tvätta händer innan du äter och efter toalettbesök.

Träning

Det är viktigt att du kommer igång med träningen och går korta promenader varannan timme, så snart du kan. Vi stöttar dig i din träning, **men du ansvarar för din träning.**

Slutresultatet av din operation är till stor del beroende på hur du tränat. Till hjälp finns träningshäftet där du fyller i dina aktiviteter.

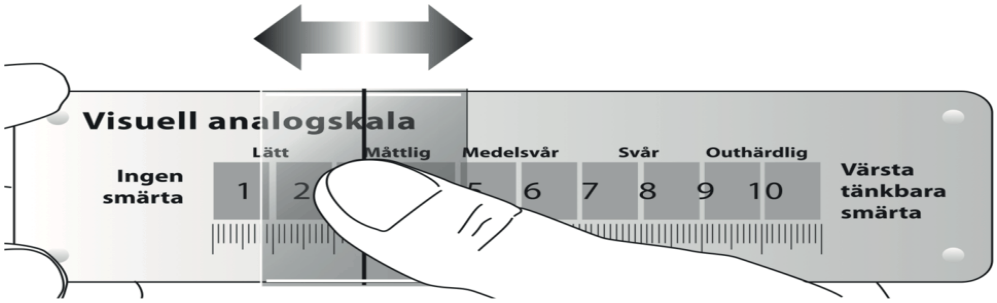
Fysioterapeuten ger råd och instruktioner för träningen på avdelningen och den fortsatta träningen i hemmet. Uppföljning av din träning sker hos fysioterapeut på din hemort. Fram till dess utför du träningsprogrammet och går flera korta promenader om dagen med ditt gånghjälpmedel.

Arbetsterapeuten kan ge råd om hur du kan bli självständig i vardagen genom strategier eller förskrivning av hjälpmedel. Detta kan exempelvis handla om anpassningar vid utförandet a personlig hygien, av och påklädnad eller vid vissa förflyttningar exempel om behov av rullstol finns.
Om du ska operera axelplastik hittar du webbaserad information/ film på www.medfilm.se/nu-sjukvarden eller QR-kod

Smärta

Efter operationen kan det göra mer eller mindre ont. Det är viktigt att du talar om för oss när det börjar göra ont för att kunna hejda smärtan och för att du ska kunna tillgodogöra dig träningen efter operationen.

För att förebygga smärta efter operationen ges smärtstillande läkemedel redan innan operationen och för att få en bra smärtlindring ges tabletter kontinuerligt under dygnet. Med hjälp av en smärtskala (VAS) som är graderad från 1 - 10 kan du beskriva din smärta. 0 är ingen smärta 10 är värsta tänkbara.



Utskrivning

Under vårdtiden planerar vi för din rehabilitering/vård efter hemgång. Du träffar inte alltid din läkare efter operationen, men önskar du få kontakt efter operationen så säg till din sjuksköterska. Du får alltid ett utskrivningssamtal med din sjuksköterska.

När du klarar mobiliseringen enligt nedan är du inte längre i behov av sjukhusvård.

Innan hemgång bör du:

- Självständigt kunna förflytta dig i och ur sängen.
- Kunna klä på dig självständigt.
- Klarar av att sköta din personliga hygien.
- Successivt ökat din gångsträcka och kunna ta dig fram på ett säkert vis.
- Klara av att gå i trappa (vid behov)
- Klara av ditt träningsprogram.
- Ha en fungerande smärtlindring.

Utskrivningsmeddelande

Förbandsbyte, suturtagning, agrafftagning
Beroende på vilken operation du har gjort kommer du behöva ta bort stygn eller agraffer efter ett par veckor. Exakt när och hur kommer att stå i ditt utskrivningsmeddelande som din opererade läkare skriver.

Läkemedel
Vi förser dig med recept på smärtstillande läkemedel som förbygger blodpropp när du går hem. Läkemedel som är utskrivna på andra vårdenheter förnyar vi i normalfallet inte. Om receptet med smärtstillande inte räcker dill ska du kontakta ortopedmottagningen.

Sjukskrivning
Din läkare förser dig med ett läkarintyg innan hemgång om du är i arbetslivet. Längden på sjukskrivningen är beroende på din operation och vilket arbete man har.

Fysioterapi
Följ råd och träning du har fått. Se vad som står i ditt träningshäfte och vad det står i ditt utskrivningsmeddelande. Du kommer få besked innan hemgång angående besök hos fysioterapeut.

Återbesök
I ditt utskrivningsmeddelande står det när du ska på återbesök. Kallelse kommer att komma brevledes till dig.

Checklista inför hemgång

	Jag har:
	Fått svar på mina eventuella frågor
	Läst mitt utskrivningsmeddelande
	Fått information och instruktion om den blodproppsförebyggande medicinen (tabletter eller spruta)
	Fått recept och information om aktuella läkemedel (dosering, nedtrappning och biverkningar)
	Fått tid till avdelning 4 (postop mottagning) eller remiss till distriktssköterskan för agrafftagning eller suturtagning.
	Fått remiss till fysioterapeut.
	Fått information om träning och eventuella restriktioner
	Fått läkarintyg (vid behov)
	Jag har ordnat med min hemtransport

Var observant på

Hur försiktig och noggrann man är så kan det uppstå komplikationer när man opererats. Därför ska du vara observant på:

- Feber över 38°/frossa
- Feber och värk som tilltar och som inte är relaterat till att du ansträngt dig mer än du brukar
- Tilltagande rodnad, svullnad och värmeökning i operationssåret
- Om såret börjar blöda eller vätska sig
- Nytillkommen värk i vaden eller låret
- Problem med andningen

Sker något ovanstående är det viktigt att du kontaktar sjukvården. Infektionstecken som vätskande sår, feber och smärta kontaktar du oss. Skulle du bli akut sjuk med feber och frossa, nytillkommen värk och svullnad i vad, andningsproblem, ska du kontakta Sjukvårdsupplysningen 1177 eller ringa ambulans 112 om du är i behov av detta.

Mina behov, önskemål och resurser

För att fånga dina individuella förutsättningar, resurser, hinder, hjälpbehov önskar vi att du fyller i denna sida innan ditt inskrivningsbesök.

Speciella önskemål som är viktiga för dig?
Har du några hinder/besvär som vi bör känna till?
Finns det något som du känner dig orolig för?
Vilka resurser har du som kan vara till nytta för dig under din vårdtid?
Resurser kan vara olika egenskaper, möjligheter, förmågor eller stöd från andra.
Vad har du för förväntningar på ditt vårdtillfälle?

Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter

Ortopedkliniken följer Västra Götalandsregionens regler kring patientavgifter. Du kan läsa vad ditt besök kostar på 1177.