

Hemgångsinformation

Till dig som genomgått en lungoperation

Hemgångsinformation

Till dig som genomgått en lungoperation



Thoraxkirurgiska kliniken
Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg

Nu när du blivit utskriven kan det uppstå en del frågor som du kanske inte fick svar på under sjukhusvistelsen. Med detta häfte hoppas vi kunna svara på en del frågor och ge lite extra information.

Operations-snitten

Det tar 2-3 veckor för huden att läka och den "domnade" känslan kan bestå i flera månader. Detta är vanligt och helt normalt. Du skall vara uppmärksam om du får hög feber i samband med smärta, svullnad, rodnad eller att såren börjar vätska. I så fall skall du höra av dig så att en sjuksköterska kan ta ställning till åtgärd.

Smärta

Det är vanligt att man har ont från operationsområdet under flera veckor. Det är därför viktigt att fortsätta med värktabletter ett par veckor efter hemgång.

När du börjar med att trappa ner värktabletterna bör du först ta bort dagsdosen och fortsätta med kvällsdosen ett tag till.

Ta först bort det morfinliknande preparatet och därefter tablettorna innehållande paracetamol (t.ex. Panodil och Alvedon), när du känner att det går bra.

Sömn

Du kanske också upplever att sömnen inte är som innan operationen. Många har svårt att sova en hel natt under första veckan hemma.

Vid bestående problem finns det hjälp att få med t.ex. avslappnings-övningar.

Dusch, bad, bastu och solning

En daglig dusch med flytande tvål och vatten håller såren rena och stimulerar läkningen. Bad bör man vänta med tills såren är läkta, ca 4 veckor, på grund av infektionsrisken. Basta kan du göra efter ca 2 månader.

Operationssnitten blir snyggast om man skyddar dem från solljus det första året eller tills ärran bleknat. Använd därför solskyddsmedel eller hudvänlig häfta (finns på apoteket) på operationssnitten.

Fysisk aktivitet – fysisk träning

Vi rekommenderar dig att komma igång med vardagsaktiviteter vid hemkomst. Första tiden efter operationen är det normalt att du blir trött och andfådd vid lättare ansträngning.

Promenera ofta och gärna, börja med kortare sträckor och öka successivt. Det är vanligt med muskelsmärta från axel och skuldra på den opererade sidan. Fortsätt gärna med rörelseprogrammet du fick av sjukgymnasten för att återfå normal rörlighet och minska smärtan.

Förutom den fysiska aktiviteten rekommenderas du regelbunden fysisk träning.

Smärtan efter operationen kan hindra dig i början, öka belastningen successivt.

Muskulaturen runt operationssnittet är läkt efter ca 6 veckor.

Vid behov kan du vända dig till sjukgymnasterna på din vårdcentral för att få hjälp med träningen.

Känslor och samliv

Att känna stress efter en operation är en vanlig reaktion och kommer att gå över med tiden. Stress är kroppens reaktion på i stort sett alla typer av påfrestningar, utmaningar och krav. Lyssna på din kropp, ha realistiska förväntningar och ställ inte för stora krav på dig själv.

Du känner själv när du kan återuppta ditt sexuella samliv. Det finns inga medicinska hinder för det men första tiden efter operationen kan smärtor från operationsområdet vara ett praktiskt hinder.

Bilkörning

Tänk på att smärtstillande läkemedel gör att reaktionsförmågan blir nedsatt vilket kan göra dig till en olämplig förare. Bilbältet kan göra ont, men måste ändå vara på.

Kost

En varierad kost främjar sårhäknings och återhämtningen efter operationen. Om du är osäker på vad du bör äta, kan du kontakta en dietist på din vårdcentral.

Rökning

Det lönar sig alltid att sluta röka, det är aldrig för sent. Har du bestämt dig har du gjort det bästa beslutet i ditt liv.

Det är bara du själv som kan ta beslutet att sluta röka eller snusa.

Det lönar sig alltid att sluta röka, det är aldrig för sent. Har du bestämt dig har du gjort det bästa beslutet i ditt liv som kommer att förbättra din hälsa.

Sahlgrenska har som mål att du ska vara rökfri i minst åtta veckor efter din operation då det finns evidens för att rökning försämrar sårhäkning och ökar risken för sårinfektion.

Vill du ha hjälp med rökavvänjning, tala med vårdpersonalen eller ta kontakt med din vårdcentral.

Sahlgrenska Universitetssjukhuset är ett hälsofrämjande sjukhus med helt rökfri miljö.

När du kommer hem

Var extra uppmärksam på!

- Oförklarlig feber som varar mer än 2-3 dagar
- Oförklarligt illamående eller kräkningar
- Svullnad, smärta, rodnad och/eller vätska från såren
- Plötsligt uppkommande andnöd eller försämrad andning

Kontakt- hör gärna av dig om du har frågor:

Patientkoordinator tel: **031-343 98 33**

Thoraxmottagningen tel: **031-342 94 66.**

Kvällar, nätter och helger ringer du till Vårdavdelning 12-25 på tel: **031-342 10 25**
eller **031-342 10 12**

Uppföljning

All uppföljning sker via den läkare eller mottagning som du remitterats från. Vi skickar en sammanfattning av din vårdtid samt eventuella provsvar dit och de kallar dig för återbesök och fortsatt behandling.

Telefonnummer, besökstider och aktuell information till våra olika enheter och mottagningar inom Sahlgrenska hittar du på:

www.sahlgrenska.se

www.1177.se