

Dagkirurgisk information till dig som är nyopererad

Åderbråck (varicer)

Efter operationen

Första natten är det bra om du har någon vuxen person hemma hos dig som kan hjälpa till om något skulle hända dig eller om du behöver hjälp med något.

Efter operationen har du fått stanna kvar för att säkerställa att du mår bra, att du kan komma upp och röra dig, äta, dricka och kissa. Man kan känna sig trött efter operationen men det är viktigt att du inte ligger still utan kom upp och rör på dig med t e x promenader för att hålla magen och kroppen igång.

Vila då och då med benet i högläge de första dagarna efter operationen. Undvik att stå stilla längre perioder.

Stygn

- Stygn som försvinner av sig själv. Låt förbandet sitta kvar 10–12 dagar, ta sedan själv av förbandet
- Tejpat sår. Låt förbandet sitta kvar 10–12 dagar, ta sedan själv av förbandet.
- Stygn tas bort hos distriktssköterska, efter 10–12 dagar. Boka tid själv på din vårdcentral

- Annat.....

Förband/bandage

Över varje hudsnitt sitter ett förband som bara behöver bytas om det lossnar. Efter operationen sätts ett kompressionsbandage med elastisk linda som ska sitta kvar **ett dygn** efter operationen. När lindorna tas av dagen efter, ska du använda en kompressionsstrumpa du själv köpt. Det är viktigt att rätt storlek mäts ut på strumpan för att den ska sitta bra och vara effektiv. Stödstrumpan förhindrar att underbenet svullnar och att onödigt stora blåmärken uppstår. Strumpan bör användas dygnet runt första veckan och därefter dagtid så länge benet är svullet, uppskattningsvis i 4–6 veckor. Ibland kan läkaren rekommendera längre behandling med stödstrumpa och då följer du läkarens anvisning.

Var god vänd sida.

Sjukskrivning

Om du behöver vara hemma från arbetet några dagar eller inte beror på dina arbetsuppgifter. Första veckan behövs inget läkarintyg. Anser läkaren att du ska vara hemma längre från arbetet skrivs ett läkarintyg/sjukskrivning.

Tejpråd

För att få en finare ärrläkning, rekommenderar vi tejpnig med Micropore/papperstejp i 3–6 månader. Finns att köpa på apoteket. Tejpen byts en gång/vecka. Tejpen appliceras längs med ärret (inte tvärs över). Undvik att sola ärret under de närmaste 6 månaderna

Kontakt

Har du några **akuta** frågor och behöver komma i kontakt med oss **inom ett dygn** efter operationen kontakta den postoperativa avdelningen på telefonnummer 0322-22 60 36. Om det gått längre tid än ett dygn är du välkommen att höra av dig till kirurgmottagningen 0322-22 64 00, (ring gärna tidigt på morgonen för att få tid), din vårdcentral eller 1177 kväll/natt/helg.

Så här tar du dina Smärtstillande tabletter efter dagkirurgisk operation

Återhämtning och sårsläkning går bättre om man kan börja röra på sig så snart som möjligt efter operationen. Det är därför viktigt att du förebygger smärta genom att ta de ordinerade smärtstillande tabletterna de första dagarna efter operationen.

De läkemedel som är förkrussade kan användas:

- Tablett **Paracetamol 500 mg (ex Alvedon, Panodil)** Nästa gång klockan _____
Tag 2 st 4 gånger/dygn var 6:e timma
- Tablett **Ibuprofen 400 mg (ex Ipren, Ibumetin)**. Nästa gång klockan _____
Tag 1st 3 gånger/dygn var 8:e timma (Om du tål dessa)
- Tablett **OxyContin** _____ mg Tag 1 tablett i kväll vid läggdags och 1 i morgon bitti.
(Långverkande morfin som tas var 12:e timma, OBS starkt vanebildande!)
- Tablett **Oxycodone 5 mg / Kapsel OxyNorm 5 mg** **Vid behov**. Max 1 tablett var 6:e timma.
(Snabbverkande morfin, OBS starkt vanebildande!)
- Tablett **Postafen** 25 mg vid illamående, tas vid behov. (Receptfritt)
- Injektion **Innohep** 4500 E subcutant. Nästa gång klockan _____ under _____ dagar
(blodproppsförebyggande) Tas 1 gång per dygn på kvällen vid samma tidpunkt.
- Pulver **Movicol** förebyggande mot förstoppning. (Receptfritt)
- _____
- _____

Du har även **E Recept** att hämta på Apoteket Ja Nej

Återbesök/ telefontid till läkare om _____ veckor/månader. Kallelse per post Ja Nej

Fysioterapeut/Sjukgymnast: Tag själv kontakt Remiss skickad

Annat: _____