

Till dig som ska opereras i bröstkorgen



Region Örebro län
Universitetssjukhuset Örebro



Välkommen till oss

Vi vill hälsa Dig varmt välkommen till oss på Kärl-Thoraxkliniken vid Universitetssjukhuset i Örebro. Kärl-Thoraxkliniken finns i L-huset, plan 3, hiss L 2. Kliniken består av vårdavdelning (med tillhörande inskrivningsavdelning), operationsavdelning, intensivvårdsavdelning (TIVA) samt intermediärvårdsavdelning (IMA).

Idag utför vi ett stort antal hjärtoperationer, lung-bröstkorgsoperationer, pacemakeroperationer samt kärloperationer. De vanligaste hjärtoperationerna är kranskärlskirurgi och klaffoperationer.

Du har fått besked av din läkare att du ska genomgå en operation i bröstkorgen och är nu placerad på vår väntelista, i och med detta får du ett bekräftelsebrev med beräknad väntetid. Sedan kommer du att få ett kallelsebrev av oss ca en vecka före planerad operation. Vi vill med det här informationshäftet ge dig en inblick i vad som kommer att ske hos oss i samband med din inskrivning, din planerade operation samt den första tiden efter din operation.

Har du några frågor eller funderingar är Du välkommen att ringa våra operationskoordinatorer på telefonnummer: 019-602 52 15 vardagar mellan kl. 10-12, maila på thorax.vantelista@regionorebrolan.se alternativt använda dig av 1177 vårdguidens e-tjänst www.1177.se

Tobaksvanor

Rökning skadar din hälsa, försämrar dina lungors återhämtning och din sårläkning efter operationen och kan därmed medföra komplikationer i form av:

- Försenad eller försämrad sårläkning,
- Infektioner
- Blodproppar
- Hjärt- och lungkomplikationer



Det är därför av stor vikt att du slutar röka innan din operation. Ju längre tid du varit rökfri desto bättre.

Snusningens effekter på hälsan är inte lika väl undersökta som rökningen, men man vet att nikotinet försämrar cirkulationen genom att dra ihop blodkärlen, vilket påverkar sårläkningen. Det är mer nikotin i snus än i cigaretter. Därför avråder vi all användning av tobak innan operation.

Vill du ha hjälp att sluta röka eller snusa?

Ta kontakt med din vårdcentral, sluta-röka-linjen 020-84 00 00 alternativt (om du tillhör Region Örebro Län) anmäl dig till Tobakspreventiva enheten, Lungkliniken USÖ, 019-602 01 50 eller via E-tjänsten Mina Vårdkontakter.

Inskrivningsdagen

Du kommer via våra operationskoordinatorer att kallas till Kärll-Thoraxklinikens inskrivningsavdelning en till två dagar innan din planerade hjärtoperation. Innan du kommer för inskrivning underlättar det om du har fyllt i och skickat tillbaka din hälsodeklaration, som du får tillsammans med ditt bekräftelsebrev. På inskrivningsavdelningen kommer du att tas emot av en sjuksköterska för inskrivning.

I ditt kallelsebrev får du information om eventuella undersökningar som behöver göras innan eller i samband med din inskrivning.

På inskrivningsavdelningen kommer du att tas emot av en sjuksköterska för inskrivning.

Under dagen blir du även inskriven av avdelningsläkaren som tillsammans med dig går igenom din hälsohistoria, vilka mediciner du äter samt gör en enklare hälsoundersökning. Du får träffa en narkosläkare som i sin tur berättar om narkosen och vad som händer när du vaknar upp efter operationen. Beroende på vilken operation du ska genomgå får du även träffa en fysioterapeut som informerar om andnings- och rörelseövningar samt eventuella restriktioner.

Inskrivningen kommer att ta hela din dag i anspråk och ser ut som följer:

Fm	Anmäl din ankomst på inskrivningsavdelningen. Lämna hälsodeklarationen om du inte redan skickat in den till oss
	Inskrivningssamtal med sjuksköterska och avdelningsläkare
~11.30	Lunch i matsalen
Em	Information av fysioterapeut
	Inskrivningssamtal med narkosläkare
~16,30	Middag i matsalen

Under eftermiddagen/kvällen kommer du att få träffa den kirurg som kommer att operera dig. Vid enstaka tillfällen går inte det pga. akut verksamhet.

Du kommer att få en sängplats tilldelad dig och börja dina förberedelser inför operationen. Patienter som ska gå på permission kommer åter på eftermiddagen dagen innan planerad operation. Mer information om detta får du under inskrivningsdagen.

Förberedelser inför operationen

För att minska risken för infektioner i operationssåret kommer du kvällen innan operationen få duscha och tvätta håret med en bakteriedödande tvål i två omgångar s.k. dubbeldusch. Det är viktigt att detta görs på ett korrekt sätt, personalen kommer att instruera dig och hjälper dig vid behov. Vi kommer även att vid behov håravkorta det område du ska opereras. Detta görs innan du duschar kvällen före operationen.

Det är helt normalt att ha en viss anspänning inför operationen. För att kunna koppla av och sova natten innan operationen kommer du att erbjudas en sömntablett.

Du får äta fast föda och inta mjölkprodukter fram till kl. 24.00. Efter midnatt får du dricka klara vätskor ex: vatten, thé, kaffe eller äppeljuice fram till kl. 06.00. Med undantag för dig som är diabetiker, gravis eller kraftigt överviktig pga. långsammare tarmtömning då du måste vara helt fastande från kl. 24.00.

På operationsdagens morgon kommer du att få göra ytterligare en dubbeldusch. En timme före operationen får du en s.k. ”premedicinering” som består av smärtstillande läkemedel och ev. andra läkemedel som narkosläkaren ordinerat.

Vi ger dig de läkemedel som läkarna ordinerar under hela vårdtiden vilket innebär att du aldrig själv tar av dina medhavda läkemedel. Personalen kommer sedan att köra dig till operationsavdelningen i din säng.

Operationen

På operationsavdelningen tas du emot av delar av det team som kommer att finnas hos dig under operationen.

Inne på operationssalen kopplas du upp på ett övervakningsskåp som visar bland annat EKG, puls och syrehalten i blodet. Narkospersonalen mäter och registrerar allt som behövs och övervakar dig så du mår bra under operationen.

Du kommer att få tunna plastslangar s.k. infarter i några av dina blodkärl. De mäter det som visas på övervakningsskåpet och kan även användas att ge läkemedel.

Därefter sövs du.

Då operationen är avslutad läggs förband på operationssåret.

När operationen är avslutad så ringer den opererande läkaren till den anhörig som du innan operationen namngett till inskrivningssjuksköterskan.

Efter operationen

När operationen är färdig flyttas du till IMA där du får vakna till i lugn och ro. Ibland sker uppvakningen på vår intensivvårdsavdelning, beroende på platssituation och typ av operation.

Du övervakas med bland annat EKG, blodtrycksmätning, pulsmätning och droppslangar.

När ditt hälsotillstånd tillåter kopplas slangarna bort och du flyttar ut till avdelning 53.

Dagarna efter operationen

På avdelning 53 arbetar ett team bestående av läkare, sjuksköterskor, undersköterskor och fysioterapeuter som tillsammans med dig jobbar med din rehabilitering. Nu handlar det om att hämta krafterna efter operationen och komma upp och träna.

Aktivitet

Du kommer att känna dig trött och tagen efter din operation. Det är trots det mycket viktigt att du kommer igång med att röra på dig. Redan på operationsdagens eftermiddag/kväll kommer du att få komma upp och sitta på sängkanten alternativt i en fåtölj samt gå några steg bredvid sängen. De följande dagarna kommer du gradvis att öka din fysiska ansträngning i form av promenader i korridoren, andningsövningar samt rörelseträning som stimulerar cirkulationen. Vi stöttar dig, men din egen medverkan är absolut nödvändig för att du så snabbt som möjligt ska komma igång på egen hand. Fysisk aktivitet är viktigt för återhämtningen och för att förebygga komplikationer. Återhämtningstiden kan variera mycket från person till person.

Sängläget försämrar blodcirkulationen, vilket innebär ökad risk för blodproppar.

För att förhindra detta ska du, när du ligger i sängen, trampa ordentligt med fötterna upp och ner 25-30 gånger minst 1 gång per timme.



Andningsgymnastik

Narkosmedel, sängläge och smärta i operationsområdet gör att lungfunktionen försämras och kan leda till att mer slem än vanligt samlas i luftvägarna. Detta ökar risken för lunginflammation. Lungfunktionen kan vara något nedsatt flera månader efter operationen. För att motverka detta ska du utföra andningsgymnastik.

Djupandning

1. Lägg handen på magen
2. Andas lugnt in så mycket luft du kan genom näsan och känn att magen höjer sig
3. Blås ut luften sakta genom munnen med nästan slutna läppar

Träna detta ordentlig före operationen så att du är väl förberedd. Efter operationen bör du ta extra djupa andetag flera gånger i timmen när du är vaken.

Motståndsandning

(använder pipa med motstånd)

1. Andas in så djup du kan
2. Håll andan någon sekund
3. Andas ut lugnt genom pipan. Det ska vara ett visst motstånd.
Andas 10 andetag x 3, med någon paus mellan omgångarna.



Fortsätt gärna med andningsgymnastiken hemma den första tiden, framför allt om du har slem. Följ rekommendationerna från din sjukgymnast.

Uppstigningsteknik vid operation där bröstbenet delats

För att undvika onödig belastning och smärta från bröstkorgen är det viktigt att du tar dig i och ur sängen på ett korrekt sätt. Följande bilder visar dig hur du ska gå till väga, träna gärna på detta hemma innan operationen.

Se instruktionerna nedan.



1. Börja med att ligga på rygg, håll om din bröstorg med båda armarna. Flytta kroppen i sidled, så att du får rum att vända dig.



2. Rulla sedan över ordentligt på sidan. Det är en fördel att komma nära kanten. Sätt i handen i axelhöjd.



3. För bägge benen över kanten, samtidigt som du skjuter ifrån med handen och armbågen i sängen, för att få kraft att sätta dig upp. Försök att få in fötterna under sängen för att på så sätt kunna hjälpa till med benen



4. När du kommer upp i sittande ställning börjar du trampa med ordentliga tag med fötterna mot golvet. Då kommer vadernas muskler att hjälpa blodet åter upp till hjärtat för att du ska undvika att du känner dig yr

Inför hemgång

Vårdtiden varierar beroende på vilken operation som utförts. Fråga gärna vid inskrivningen hur lång vårdtid just du kommer att ha. Inför hemgång får du prata med en läkare som informerar om hur den närmaste tiden efter att du kommit hem kommer att se ut samt om eventuella återbesök.

När du kommer hem

Fysisk aktivitet

Alla har olika förutsättningar för hur fort de återhämtar sig och kan klara av dagliga aktiviteter. Hur det går för dig beror på vilken typ av operation du gått igenom och vilken kondition du hade innan operationen. Jämför dig inte med andra, utan lyssna på signalerna från din kropp och anpassa aktiviteterna efter din egen förmåga.

Bilkörning

Detta skiljer sig åt beroende på operation. Hör med din läkare vad som gäller för dig.

Aptit och kost

Det är inte ovanligt att matlusten försämras under en tid efter operationen. Du kanske tycker att maten smakar annorlunda och att det är jobbigt att äta. Är det så kan det vara lättare att äta små portioner ofta. Det är viktigt med en välbalanserad kost för att du ska återhämta dig och att såren ska läka.

Smärta och smärtbehandling

Upplevelsen av smärta är individuellt. Med moderna smärtlindringametoder ska du kunna vara väl smärtlindrad. Förutom att det är obehagligt att ha ont, har obehandlad smärta även andra negativa effekter. Det kan bli svårt att ta sig i och ur sängen, utöva rörelseprogram eller andningsgymnastik. Som grund ges smärtlindrande tabletter regelbundet under dygnet. Vårt mål är att du ska vara väl smärtlindrad efter operationen, att ”härda ut” smärtan gynnar inte din rehabilitering, dock kommer t.ex. hostning att kännas.

Rutinundersökningar efter operation

Efter din operation görs en del kontroller innan du får gå hem. Dusch sker innan du går hem så att vi kan se och lägga om ditt operationssnitt ordentligt.

Smärta

Upplevelse av obehag och smärta kan förekomma under läkningstiden. Obehagen kan finnas kvar under en längre tid. Du bör ta dina värktabletter cirka en timme innan du ska sova. Du kommer lättare till ro om du inte har ont.

Tillbaka till arbetet

När du kan återgå till ditt arbete beror mycket på vilken typ av arbete du har och hur själva sjukdomsförloppet sett ut. Sjukskrivningsperioden varierar.

Rökstopp

Rökning har flera negativa effekter på din kropp och hälsa. Nikotinet gör att kranskärlen drar ihop sig och då ökar pulsen och blodtrycket. Rökningen orsakar även en påskyndning av nya förträngningar i kranskärlen. Dessutom ger den upphov till ökad slembildning och försämrar syresättningen i lungorna. Vill du ha hjälp med rökavvänjning vg se info tidigare i detta informationshäfte.

Bästa sårsläkningen sker utan förband. Under läkningen kan huden klika och vara öm, undvik att röra vid såren. För att inte sprida bakterier är det viktigt med god handhygien. Till dess att såren är helt läkta bör du inte bada i badkar, badhus eller i en sjö. Duscha med tvål och vatten går bra, även över operationssnitten, men undvik skrubbing. Första tiden efter operationen är det vanligt med domningar och stickningar i operationsområdet, detta beror på irritation i små hudnervor och brukar försvinna efter hand. Undvik att utsätta ärran för direkt solljus om du vill få så fina ärr som möjligt efteråt, sätt på en tejprensa (finns att köpa på apoteket).

Kontrollera såren dagligen och var uppmärksam på förändringar. Ibland kan sårinfektioner uppstå, vi vill att du i första hand kontaktar din Vårdcentral eller hjärtmottagning om:

- Såret är rodnat, svullet eller om smärtan ökar
- Du får feber eller lokal värmeökning över såret
- Såret börjar blöda, vätska kraftigt eller varbildning uppstår

Om du genomgått en operation där bröstbenet delas är det en del saker du behöver tänka extra mycket på.

Bröstbenet hålls efter operationen samman av ståltrådar. Bröstbenet läker på ca 8 veckor och under denna tid bör du undvika att lyfta eller bära tungt, skjuta eller dra tunga föremål samt belasta armarna vid uppresning från sittande. Du bör även undvika situationer där plötsliga ryck kan förekomma t. ex vid promenad med livlig hund. Jakt ska undvikas 3-4 månader efter operationen.

Om du efter att ha läst denna informationsskrift har fler frågor så finns vi förstås till hands under hela vårdtiden och svarar gärna på dem. Vårt mål är att du efter vårdtiden hos oss ska känna dig helt nöjd med den information du fått såväl inför som efter din operation.



Region Örebro län
Universitetssjukhuset Örebro

Postadress Universitetssjukhuset Örebro, Södra Grev Rosengatan, 701 85 Örebro
Besöksadress Södra Grev Rosengatan, L-huset, Örebro, Tel: 019-602 52 40, Fax: 019-602 59 50

www.regionorebrolan.se