

# Trygg hemgång

SwERAS dagarna 2022

Lena Wijk

Öl, Med Dr

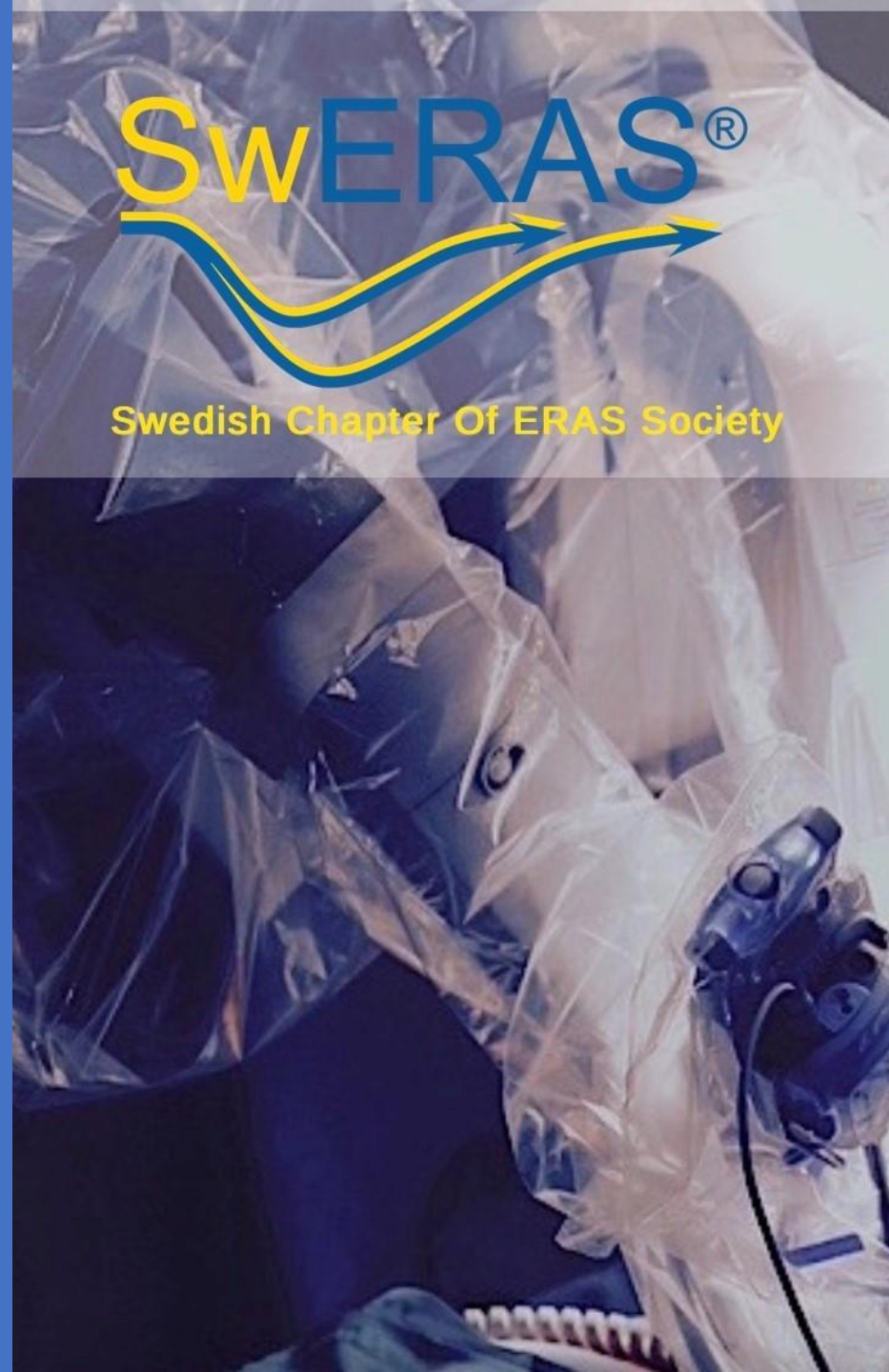
Gynekologisk tumörkirurg

Örebro

•

SwERAS®

Swedish Chapter Of ERAS Society

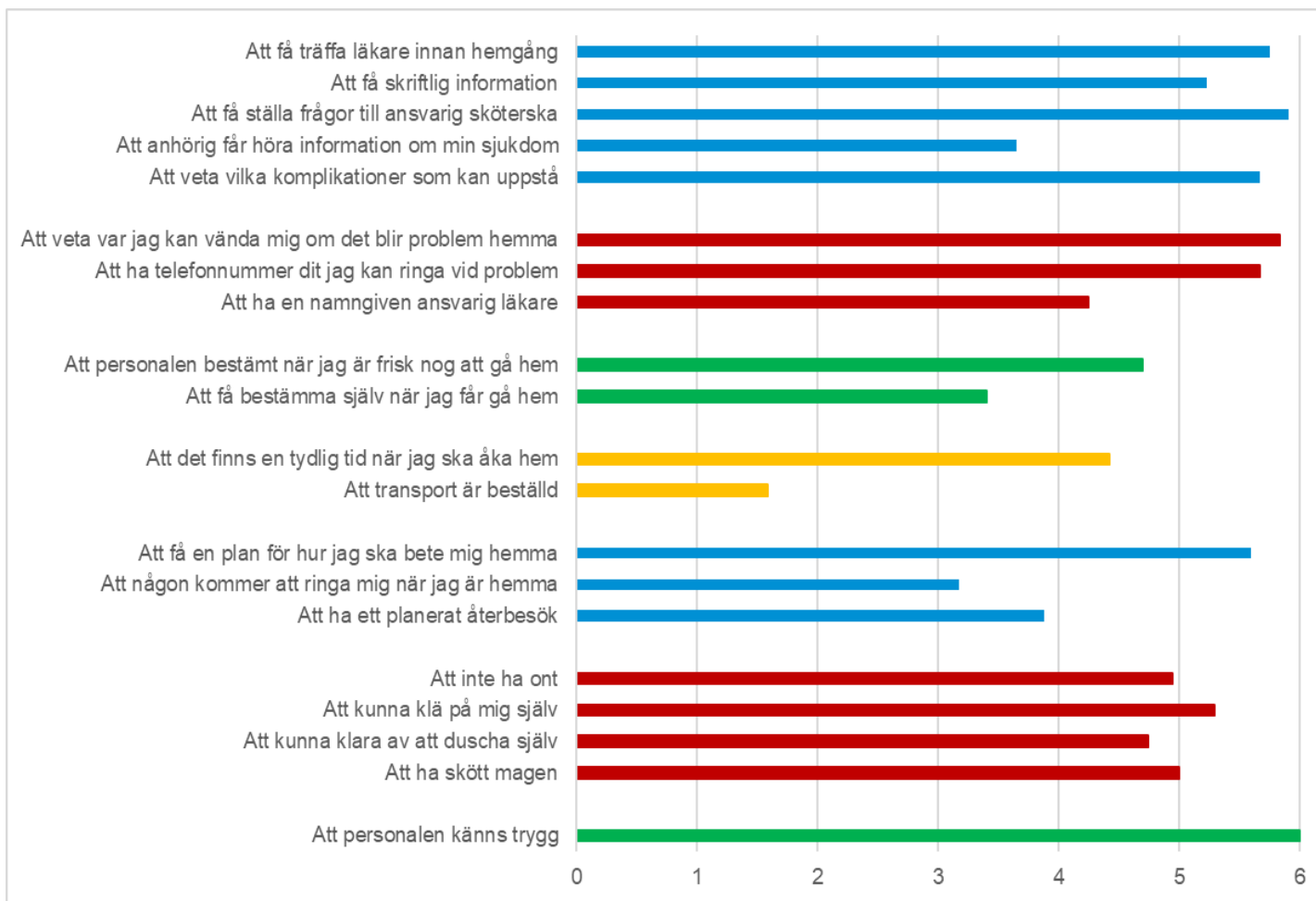


# Trygg hemgång - Patientenkät

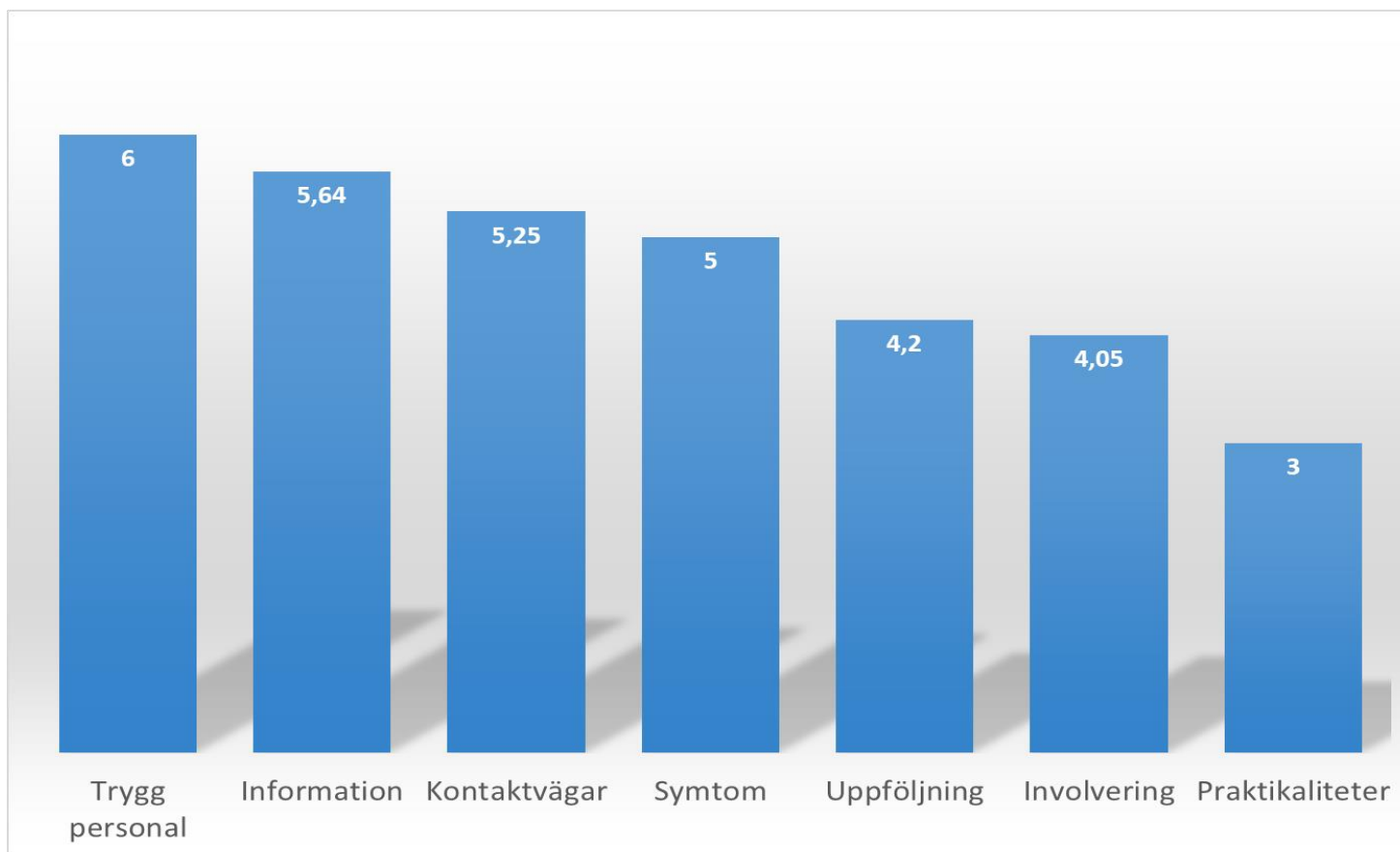
- Enkät till patienter som opererats vid Kvinnokliniken i Örebro och ERSTA kirurgklinik
- 25 stycken
- 20 ATT-påståenden
  - Trygg personal
  - Information
  - Uppföljning
  - Symtom
  - Kontaktvägar
  - Praktikaliteter
  - Involvering



# Trygg hemgång - Patientenkät



# Trygg hemgång i kategorier



# Trygg hemgång – kliniska tankar

- Börjar vid inskrivning
- Samma målbild
- Trygg personal
- God information
- Bekräfta normalitet
- Öppet klimat
- Olika i olika organisationer - anpassning



# Trygg hemgång – exempel från klinik

Utskrivning efter gynekologisk operation  
via titthål eller slidan av

livmoder och/eller  
äggstockar

Du har opererats med borttagande av:

- livmodern
- en äggstock
- båda äggstockar
- tarmfett
- lymfkörtlar
- annat \_\_\_\_\_



Din ansvarige doktor som opererat dig heter:

\_\_\_\_\_

## Utskrivning

Du blir utskriven när du fått tillbaka normala kroppsfunktioner, d v s du ska kunna kissa, äta och dricka och du ska få tillfredställande smärtlindring av värktabletter. De flesta patienter kan skrivas hem dagen efter operationen. En del går hem samma dag.

Du har fått recept på en blodförtunnande injektion, Innohep eller Fragmin, för att minska risken för blodpropp.

Behandlingen ges för dig i \_\_\_\_\_ dagar från och med operationsdagen.

Som smärtstillande rekommenderas du ta:

- Alvedon 500 mg 2 st, 4 gånger om dagen.
- Ibuprofen 400 mg 1 st, 1-3 gånger om dagen.

Båda dessa mediciner kan du köpa receptfritt på apotek. Ibuprofen kan ersättas med Ipren, Naproxen eller liknande preparat.

Annat recept \_\_\_\_\_ Ges för \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ dagar

Annat recept \_\_\_\_\_ Ges för \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ dagar

Annat recept \_\_\_\_\_ Ges för \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ dagar

Annat recept \_\_\_\_\_ Ges för \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ dagar

Vid behov får du ett sjukintyg av din doktor.

## Uppföljning

Alla organ som opereras bort undersöks makroskopiskt efter operationen. Du och din doktor kommer överens om hur du vill få besked.

Du kommer att få besked på den makroskopiska undersökningen via:

- Brev
- Telefonsamtal
- Återbesök

Uppföljning av sjuksköterska sker genom telefonsamtal. En del firhemskickat uppföljande enkäter om hur man mår och hur man uppfattar vården efter åtta veckor och ibland efter ett år. Svaret på enkäten kan man antingen skicka in via brev eller elektroniskt på internet.

## Stygn

- Du har inga stygn som ska tas bort



# Trygg hemgång – exempel från klinik



## Efter hemkomsten

### Kostråd

Du kan och ska försöka äta och dricka som vanligt efter hemkomsten. Det är vanligt att matlusten minskar en period, men det är viktigt att du ändå äter.

### Värktabletter

Du behöver troligtvis ta värktabletter även efter att du kommit hem. Du avgör själv när du kan sluta ta värktabletterna. När värken minskar kan du med fördel ta Alvedon regelbundet och enbart ta starkare tabletter vid behov. Det är viktigt att du inte slutar för tidigt med smärtstillande så att du av det får ont och minskar din rörelseförmåga.

### Fysisk aktivitet

För din fortsatta återhämtning är det bra att du aktiverar dig hemma, t.ex. med promenader. Du kommer att känna en ökad trötthet som kan sitta i ett par veckor efter operationen. Du bör undvika tunga lyft cirka en månad efter operationen. Du kommer någon gång under din vårdtid att få träffa en fysioterapeut som ger dig mer information om vad du ska tänka på gällande fysisk aktivitet och träning efter hemgång.

### Tarm och urinblåsa

Många upplever att det känns annorlunda att kissa en tid efter operationen. Det kan t.ex. ta lite längre tid eller att strålen känns annorlunda. Det beror på att man vid operationen skjutit undan urinblåsan från livmodern. Om livmodern eller någon cysta tryckt på blåsan innan operationen får den också mycket mer plats efteråt. Detta brukar återgå till normal känsla efter en tid.

Tarmen kan också upplevas annorlunda. Många känner sig lite trögare i magen en tid efter operationen men det brukar återgå till det normala efter två-fyra veckor. Det viktigaste är att du äter, dricker och rör på dig för att hjälpa tarmen.

### Lymfsvullnad

Om du ska operera bort lymfkörtlar i bäckenet kommer du att få särskild information om vad som är viktigt för dig att tänka på.

### Dusch och omläggning

Vid tithälskirurgi har du inga stygn som ska tas bort. De små operationsförbanden på magen kan sitta kvar i en vecka och du kan duscha med dem på. Vid behov av byte av förband finns det att köpa på apoteket. I de fall då livmodern har tagits bort, vilket medför att du har ett sår i sidtoppen, kan du ha en sparsam blodig flytning i en-tre veckor. Du ska inte bada under sex veckor efter operationen.

Mer information om detta får du av din sjuksköterska vid hemgång.

### Sex och samliv

Om du har opererat bort din livmoder ska du undvika samliv i åtta veckor efter operationen för att såret i sidtoppen behöver läka i fred.

## Besvär och komplikationer

Om du får tilltagande smärtor, feber, illamående, större blödning från sådan eller upprepade kräkningar vill vi att du kontaktar oss snarast.

## Frågor

- För dig som opereras för cancer önskar vi att du under dagtid i första hand vänder dig till våra kontaktsjuksköterskor med frågor. Nummer finns på det visitkort du fått av dem. Om de inte kan svara direkt kopplas du till en telefonsvarare och de ringer upp dig inom kort.
- För dig som opereras för övriga diagnoser vill vi att du under de två första veckorna efter operationen kontaktar vårdavdelning 23 i första hand. Efter det kontaktar du öppenvårdsmottagningen dagtid och vårdavdelning 23 kvällar och helger.
- Vid akuta problem kontaktar sjuksköterskan på öppenvårdsmottagningen/vårdavdelningen jourhavande läkare.
- Du kan också nå oss på hemsidan via 1177 vårdguidens e-tjänster.

