

## PATIENTFÖRESKRIFT ÅT PATIENT SOM KOMMER FÖR LAPAROSKOPISK TARMOPERATION (Titthålsoperation)

Operationen görs under nersövning och under operationen avlägsnas den sjuka delen av tarmen. En laparoskopisk operation betyder förutom ett gott och noggrant operationsresultat även ett snabbt tillfrisknande. Smärtan efter operationen är obetydlig då det görs små snitt istället för ett öppet sår och enligt ny teknik är vävnads-skadan minimal. På det sättet kan du komma upp och röra på dig snabbt och åka hem fort.

### NÄRING

#### Dagarna före operation:

Tre dagar före operation bör du gå över till flytande, fiberfattig näring ( undvik bär, citrusfrukter,segt kött, mjölkprodukter, helkornssäd samt bröd som innehåller frön).

Sex timmar före operation bör du fasta.

#### Operationsdagen:

Två timmar förrän du har tid till sjukhuset får du dricka antingen 2 dl klar saft ( får inte innehålla frukt-kött) eller kaffe (utan mjölk) eller en pre-op dryck (Providextra).

Under operationsdagen sköts vätskeintaget i huvudsak intravenöst. På operationskvällen kan du inta en lätt "kvälls-mål" ( ca. 200ml saft, kaffe, jogurt eller näringsdryck). Dessutom får du tugga tuggummi ca. 20 minuter.

#### Dagen efter operation:

Du får ca. 500-1000 ml flytande mat om du inte har illamående eller har kastat upp. Tuggummi kan du tugga tre gånger om dagen ifall du inte får gasbesvär.

#### Från och med andra dagen efter operation:

Du får fritt äta fast mat. Maten bör tuggas ordentligt. Kom ihåg att dricka tillräckligt (ca. 1,5-2l/dygn).

### MOBILITET

#### Dagarna före operation:

Bekanta dig med de föreskrifter du fått i inkallelsebrevet om förbättrad andning och blodcirkulation samt om rätt teknik att stiga upp ur sängen.

**Operationsdagen:** På operationsdagens kväll får du hjälp med att sitta upp i sängen samt stiga upp och röra lite på benen. Kvällsmålet kan du inta sittande på sängkanten. Motstånds-adningsövningar påbörjas med hjälp av en flaska.

**Dagen efter operation:**

Du bör sitta och vara i rörelse så mycket som möjligt. Du får hjälp dom första gångerna både med uppstigning, uppsittande och med promenadövningar. Du får röra på dig på egen hand så mycket du klarar av. Upprätt ställning och uppegående effektiverar andning och blodcirkulation samt gynnar tarm- och blåsfunktion. Det är normalt att känna sig trött dagarna efter operationen.

**SMÄRTVÅRD**

I början av operationen sätter narkosläkaren in en epiduralkateter mellan rygg-kotorna, genom vilken du får regelbunden smärt- och bedövningsmedicinering. Dessutom får du värkmedicin via munnen. Epidural smärtlindring ges i allmänhet två dygn efter operationen, och efter det fortsätter man med smärtstillande via munnen.

**SÅRVÅRD**

Överflödiga förband på såren tas bort dagen efter operationen. Två dygn efter operationen kan sårtejpen tas bort och du kan duscha. Såren får bli våta men du bör undvika att duscha vatten direkt på såren samt att tvåla in och gnugga såren. Du kan bada bastu en vecka efter operationen eller dagen efter att stygnen tagits bort.

**ÅTERHÄMTNING**

Tillfrisknande efter en tithålsoperation är i allmänhet snabbare och smärtorna är lindriga. Efter operationen kan du utskrivas genast när din kondition tillåter och utskrivningskriterierna uppfylls:

- du kan äta, röra på dig samt sköta din hygien och gå på wc självständigt
- smärtan är under kontroll med mediciner
- tarmfunktionen har kommit igång

**UTSKRIVNING**

Utskrivning sker i allmänhet 3-5 dagar efter operation. Om du har frågor angående operationen och vården lönar det sig att ta fram dem på läkar-ronden. Vi har ingen särskild utskrivnings-diskussion med den ansvarige läkaren.

För en trygg utskrivning är det viktigt att du har en vuxen person, anhörig eller nära som du kan trygga dig till dom första dagarna hemma. Vid behov ordnas fortsatt vård för några dagar tex. i hemkommunens hälsovårdscentral. Vid utskrivningen ger sköterskan dig tid för stygnborttagning, nyskrivna recept, sjukledighetsintyg samt möjliga kontroll-tider. Sjukledigheten är i allmänhet 4 veckor.

**MOBILITET HEMMA**

Fortsätt hemma med de övningar som instruerats på sjukhuset. Öka dag för dag promenadsträckan och sitt uppe längre varje dag, tills du återhämtat dig till det normala. Undvik 4-6 veckor att lyfta och bära tungt.

Ifall det uppstår problem med tillfrisknandet eller med sår-läkningen, ta kontakt med den egna hälsocentralen, arbetshälsovården, operationsavdelningen (06) 826 4637, kirurgiska avdelningen 7 (06) 826 4310, kirurgiska avdelningen 10 (06) 826 4310 eller med samjouren 116 117.