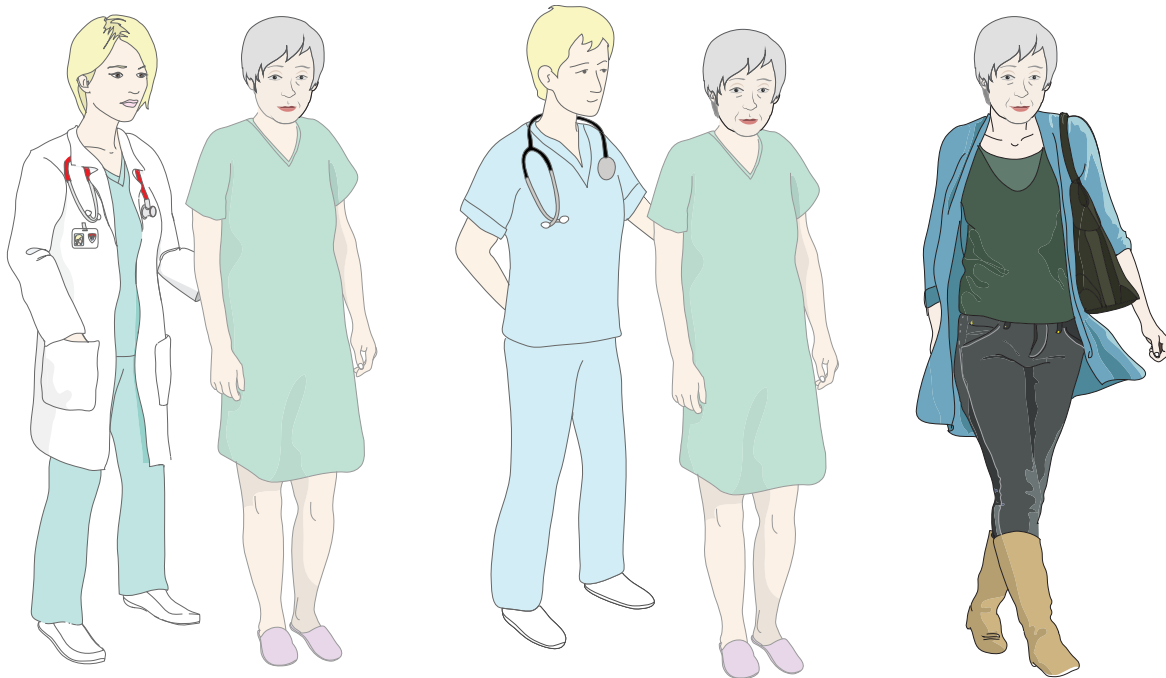


Till dig som ska genomgå tjocktarmskirurgi

Ett informationshäfte för: _____



Denna broschyr är utformad för att du ska vara så bra förberedd som möjligt inför din operation. Vi rekommenderar att du läser igenom broschyren tillsammans med en sjuksköterska och någon anhörig. Vänligen ta med broschyren och använd den aktivt under sjukhusvistelsen.

Vi vill tacka MUHC Surgery Recovery Program för tillåtelsen att använda deras modell och innehåll som förlaga till denna broschyr.

Dokument har skapats med tillåtelse från McGill University Health Centre (MUHC). Innehåll och bilder i detta dokument får inte ändras eller användas utan tillåtelse från MUHC Patient Education Office.

© Copyright 19 februari 2016, McGill University Health Centre. Dokumentet är upphovsrättsskyddat. Det är strängt förbjudet att kopiera hela eller delar av dokumentet utan skriftlig tillåtelse från patienteducation@muhc.mcgill.ca. MUHC Patient Education Office innehar upphovsrätt, men har gett Rikshospitalet rätten att använda och distribuera allt innehåll.



VIKTIGT!

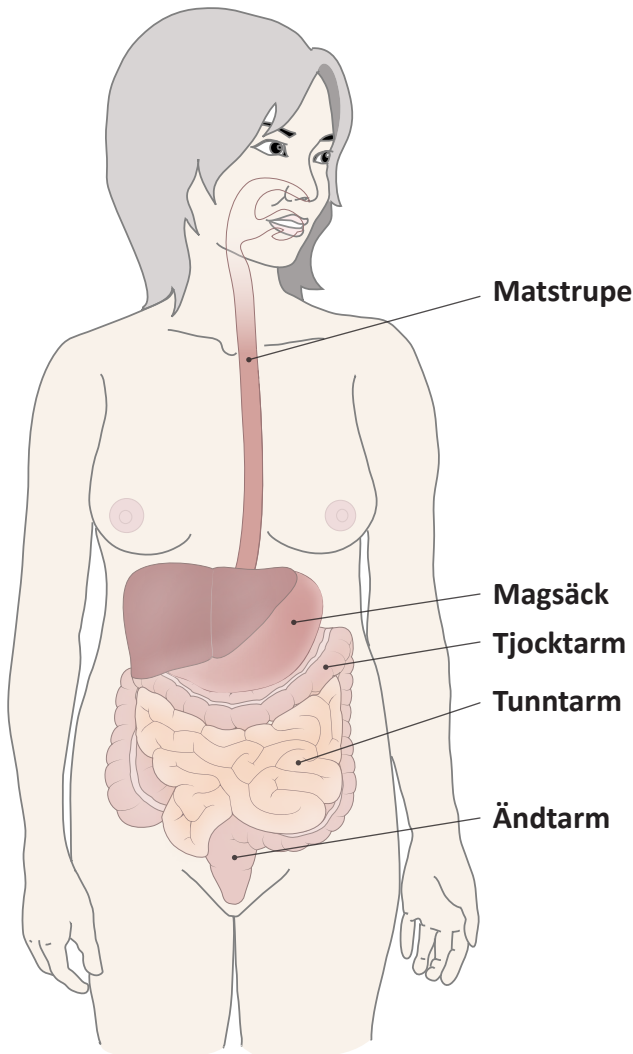
Informationen som tillhandahålls i denna broschyr är för undervisningssyfte. Den är inte ämnad att ersätta råd eller instruktion från professionell vårdpersonal eller ersätta medicinsk vård. Kontakta kvalificerad vårdpersonal om du har frågor rörande din vård.

Innehåll

Inledning	
Tarmsystemet	4
Vad innebär tjocktarmskirurgi?	5
Före din operation	
Förberedelser inför operationen	6
Inskrivningssamtal och undersökningar	7
Avboka operationen	8
Dagen före operationen	9
Behöver jag laxera?	10
Vad ska du ta med dig till sjukhuset?	11
Operationsdagen	
I hemmet	12
På sjukhuset	13
Anhöriga	14
Efter operationen	15
Smärtbehandling	16
Aktivitet	17
Andningsövningar	18
Operationsdagen - efter operationen	19
Dag 1 efter operationen	20
Dag 2 efter operationen	21
Dag 3 efter operationen; utskrivning.	22
Summering	22
Hemma	23
Magsmärtor	23
Operationssåret	23
Kost efter din operation	24
Tarmen	24
Träning och fysisk aktivitet	25
Kontakta läkare om...	26
Patientdagbok	27
Anteckningar	32

Inledning

Vi arbetar efter en rutin för omhändertagande av tarmopererade som kallas ERAS. Förkortningen står för Enhanced Recovery After Surgery och är ett standardiserat vårdprogram för planerade operationer i tjocktarm och ändtarm. Målsättningen är att stödja de funktioner som behövs för att du ska återhämta dig så snabbt och bra som möjligt efter din operation.



Tarmsystemet

När du äter går födan via munnen ner i matstrupen till magsäcken.

Från magsäcken går maten vidare ner till tunntarmen där bl a näringsämnen tas upp.

Det som är kvar av maten beger sig vidare ned i tjocktarmen där vätskan i födan suggs upp.

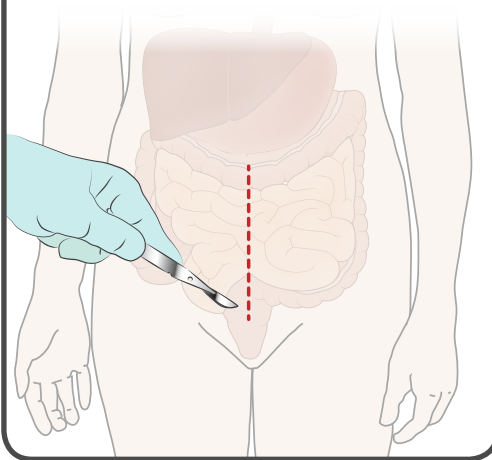
Avföringen lagras i ändtarmen där den till slut passerar ut via ändtarmsöppningen.

Vad innebär tjocktarmskirurgi?

Vid tjocktarmskirurgi (kolonkirurgi) avlägsnas den sjuka delen av tarmen.

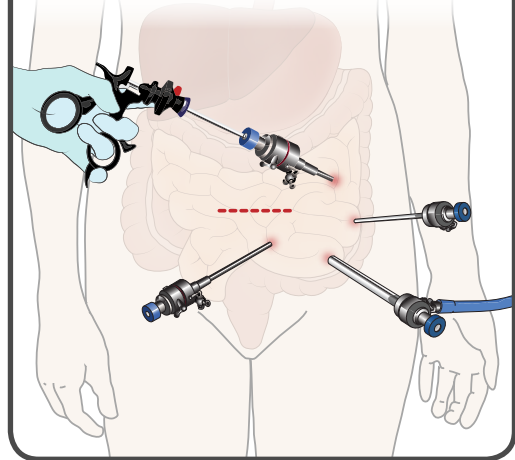
Operationen kan göras på två olika sätt:

Öppen operation (laparotomi)

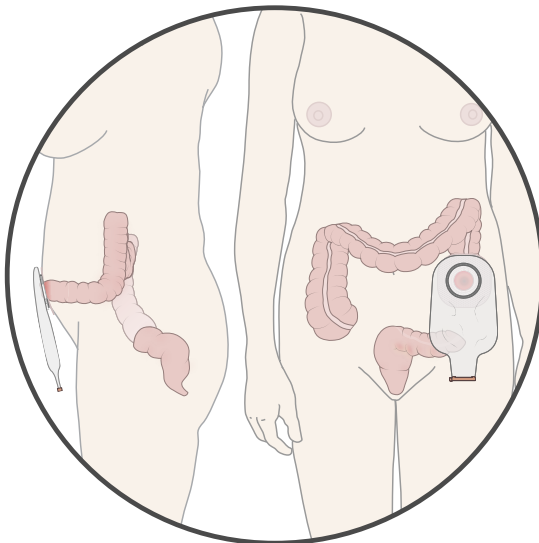


Kirurgen gör ett 10-20 cm långt snitt i buken för att utföra operationen.

Titthålsoperation (laparoskopi)



Kirurgen gör 4-6 små snitt (0,5-1 cm) och ett lite större snitt (mindre än 8 cm) på bukväggen där den sjuka delen av tarmen tas ut.



Ibland kan tarmändarna inte sammanfogas av olika anledningar och då kan en konstgjord tarmöppning på bukväggen (stomi) anläggas.

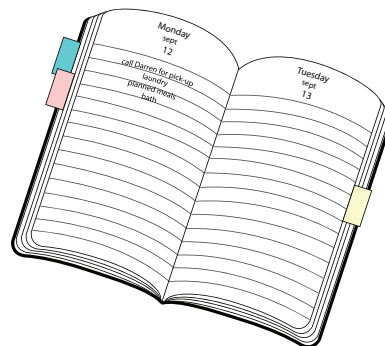
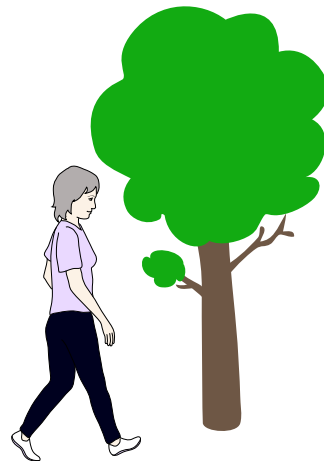
Din kirurg informerar dig ifall en stomi är aktuell i ditt fall och du kommer då också i god tid före operationen få särskild information av en stomisjuksköterska.

Stomisjuksköterskas telefonnummer: _____

Före din operation

Förberedelser inför din operation

- Fysisk aktivitet gör att kroppen är väl förberedd för operation. Om du tränar så fortsätt med det. Om du inte tränar börja försiktigt och öka träningsmängden successivt.
 - Motion behöver inte vara smärtsamt för att vara nyttigt. En promenad på 15 minuter är mycket bättre än ingen alls.
 - Läs mer om träning på s. 17, i broschyren för att se vad du ska göra efter operationen. Du kan börja att göra dessa övningar hemma.
- Rökning ökar risken för komplikationer efter kirurgi, såsom fördröjd sårhäkning, sårinfektion och komplikationer i hjärta, blodkärl och lungor. Be din ansvariga läkare eller sjuksköterska om hjälp att få nikotinhjälpmedel eller remiss till lokal tobaksavänjare.
- Drick inte alkohol 24 timmar före din operation. Alkohol kan interagera med vissa mediciner.
- Det är bra att redan före din operation planera för hemkomsten. Vi rekommenderar att du åtminstone de första dagarna efter utskrivningen ordnar hjälp av närstående med att handla, laga mat och städa. Säg till i god tid om du behöver hjälp att ordna hemtjänst.
- Utskrivning sker 2-3 dagar efter din operation. Prata med ansvarig sjuksköterska så snart som möjligt om det är något du oroar dig för inför hemgången.



Inskrivningssamtal och undersökningar

Ungefär en vecka före operationen blir du kallad för inskrivningssamtal där du kommer att få information om din operation. Anhöriga är välkomna att vara med. Avsätt hela dagen till inskrivningen. Du kommer att:

- Gå till provtagningscentralen för att ta blodprover.
- Eventuellt gå till klinisk fysiologi för att ta EKG. Det står i kallelsen om du behöver göra det.
- Ha inskrivningssamtal med en sjuksköterska där innehållet i denna broschyr går igenom i detalj. Du kommer att få veta vilken dag du ska att opereras och om du ska läggas in på operationsdagen eller kvällen före operation.
- Du kommer också att få träffa en sjukgymnast för att få viktig information om mobilisering, rehabilitering och andningsgymnastik efter operationen för att förebygga komplikationer.



- Du kommer även att träffa en narkosläkare som gör en medicinsk bedömning inför sövning. Där ges tillfälle att besvara eventuella frågor angående detta. Du får också information om smärtlindring.
 - Ta med en komplett medicinlista till inskrivningssamtalet. Skriv även upp de mediciner du slutat ta alldeles nyligen och om du har insulin, ange vilken sort och vilka doser du tar.
 - Känner du dig orolig eller ångestfylld kan vi förmedla kontakt till kurator.



Narkosläkaren går igenom exakt hur du ska ta dina mediciner inför operationen och vilka du eventuellt ska sluta med.

Om du har ytterligare frågor kontakta _____
 telefonnummer _____

Avboka operationen



Om du blir förkyld, får feber eller känner dig dålig; ring oss och meddela detta.

Ring telefonnummer



The illustration shows a woman with short grey hair and a green tank top, looking unwell with a thermometer in her mouth. The thermometer has a red glow at the tip. To the right of the woman is a pink rotary telephone. The text is in Swedish, instructing the patient to call if they get sick or have a fever before their surgery.



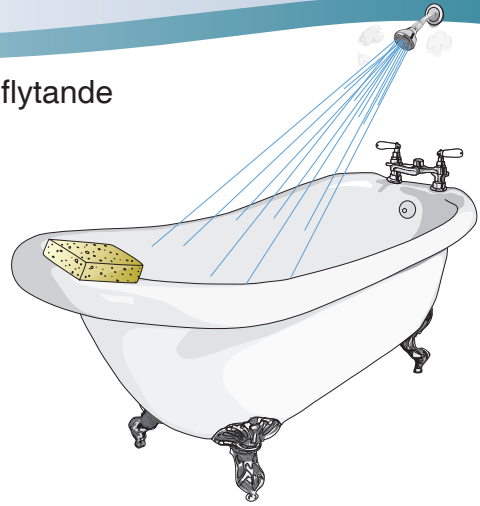
Kom ihåg att detta sjukhus är ett akutsjukhus. Det betyder att din operation kan bli försenad eller uppskjuten på grund av akuta fall. Om detta sker planerar vi för en ny operation så fort som möjligt.

Dagen före operationen

På kvällen ska du duscha och tvätta dig med flytande tvål. Ta därefter på dig rena kläder.

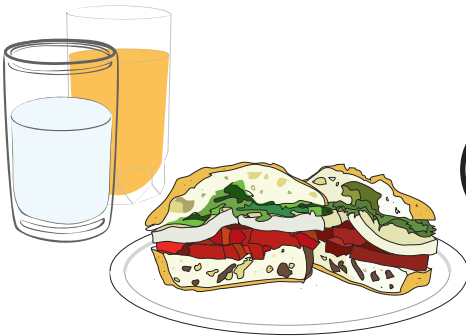
Du får inte äta fast föda, röka, snusa eller tugga tuggummi efter kl 24:00. Du får däremot dricka klara drycker fram till 2 timmar före din operation. Du ska även dricka en kolhydratdryck (preopdryck) ca 2 timmar innan du sövs.

Om något annat än ovan skulle gälla dig så kommer du att få information om det.



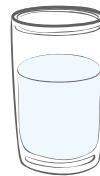
Får jag äta och dricka dagen före min operation?

Det vanligaste är att man får äta och dricka som vanligt. Ibland förekommer kostrestriktioner och om så är fallet får du besked om detta vid inskrivningen.



Du kan äta som vanligt fram till kl 24:00.

eller



Du får endast inta klara drycker dagen före din operation.

Exempel: Alla klara drycker, vatten, kaffe, te, klara näringsdrycker eller buljong.

Inga mjölk- och mejeriprodukter eller fast föda.

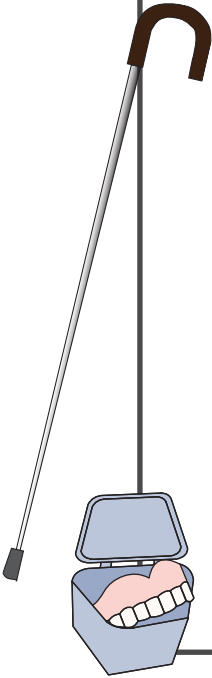
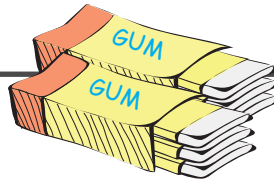
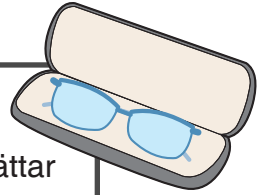
Behöver jag laxera?



- ✓ Kvällen före operationen
- Operationsdagen

Vad ska du ta med dig till sjukhuset?

- ✓ Den här broschyren
- Bekväma kläder och halkfria skor underlättar mobiliseringen. Ta gärna med egna kläder. Sjukhuset tillhandahåller också kläder.
- Toaletsaker som necessär, rakapparat, tandborste, tandkräm och tvål.
- Glasögon och kontaktlinser eller hörapparat om du använder detta.
- Om du använder rullstol, rollator eller käpp ta med dessa till sjukhuset.
- Aktuell medicinlista. Ta gärna med egna mediciner, framför allt inhalationsmediciner, insulin och läkemedel som du vet är ovanliga.
- Tuggummi.



Lämna värdesaker, smycken eller stora summor pengar hemma. Sjukhuset ansvarar inte för tappade eller stulna värdesaker.

Operationsdagen

Hemma eller på sjukhuset (om du blir inlagd kvällen före din operation).

I hemmet



Du ska ta antibiotikatabletter på morgonen och ett lavemang.



- ✓ Du ska duscha ytterligare en gång med flytande tvål och sätta på rena kläder.
- Tvätta håret med vanligt schampo.
- Använd inte krämer, lotioner eller parfym.
- Använd inte smink eller nagellack.

På sjukhuset

Anmäl dig i receptionen när du kommer till avdelningen.



Personal hjälper dig att bli klar till operationen.

Du kommer att

- bli visad till ditt rum
- få sjukhuskläder
- få smärtstillande tabletter som ska förebygga smärta efter din operation.

Du kommer att få ett lavemang om du inte redan har tagit det hemma. Ett litet lavemang används ibland för att rengöra en del av tarmen före din operation. Kort efter att du har fått lavemanget kommer du att behöva tömma tarmen.

Anhöriga



**Telefonnummer till
uppvakningsavdelningen:**

Det varierar hur lång tid operationen tar.

Det är önskvärt att anhöriga ringer innan de kommer på besök första gången.

Besökare tas inte emot på uppvakningsavdelningen.



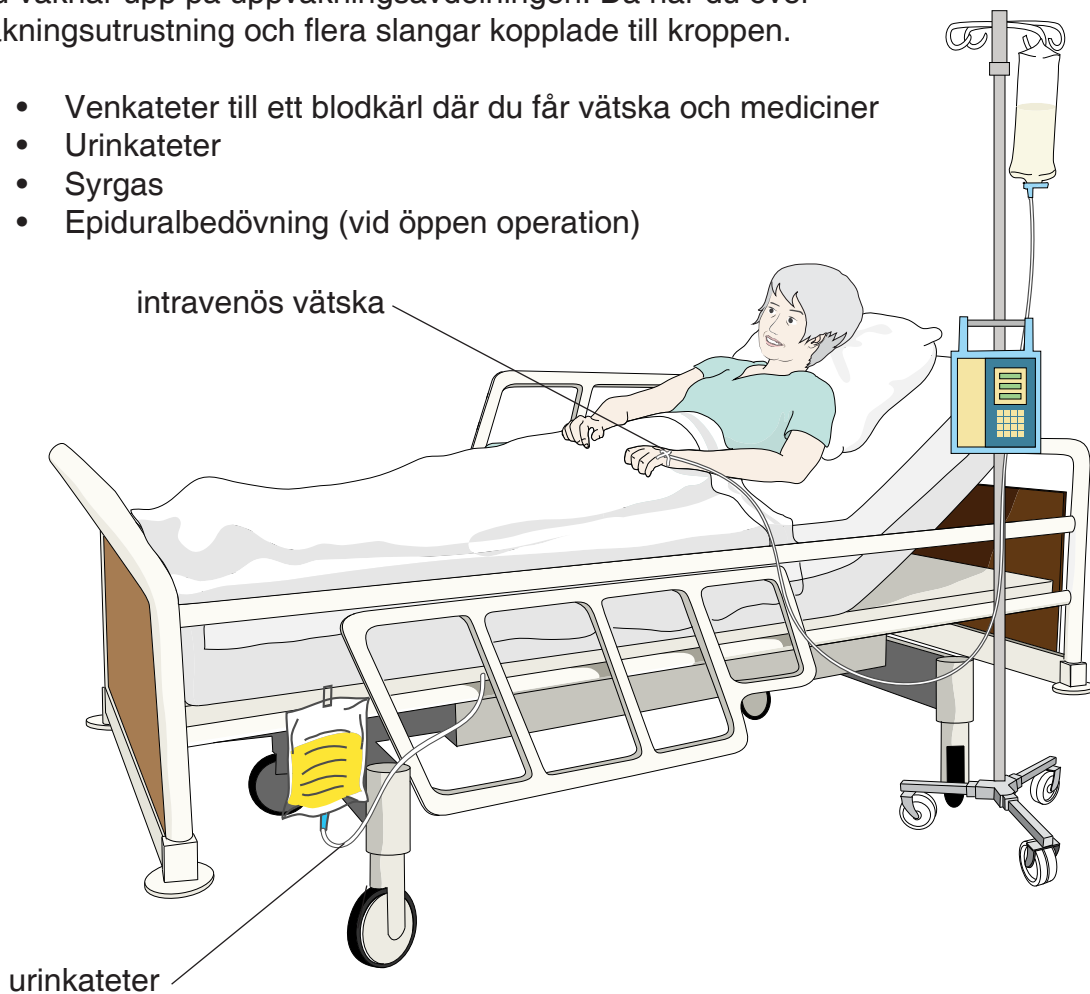
Ta emot besökare först när du orkar. Det är viktigt att sätta gränser för hur många som får besöka dig och hur länge du orkar ha besök!

Besökstid: _____

Efter operationen

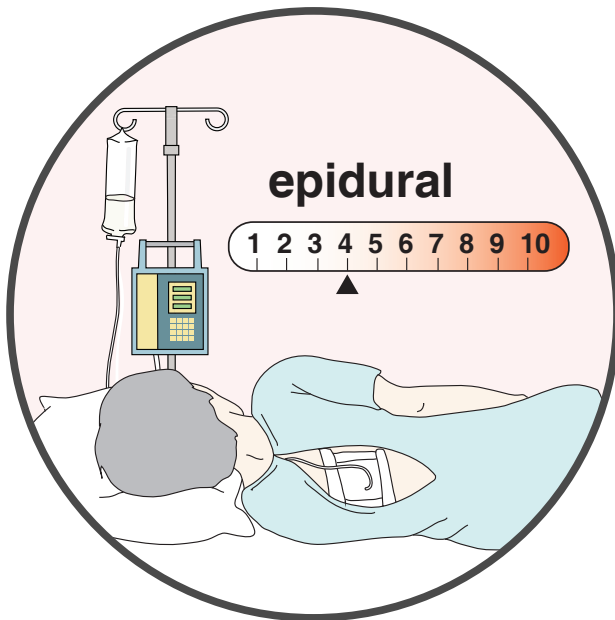
Du vaknar upp på uppvakningsavdelningen. Då har du övervakningsutrustning och flera slangar kopplade till kroppen.

- Venkateter till ett blodkärl där du får vätska och mediciner
- Urinkateter
- Syrgas
- Epiduralbedövning (vid öppen operation)



Blodtryck tas ofta. Personalen kontrollerar ditt operationsbandage och frågar dig om du har ont eller mår illa. När ditt tillstånd är stabilt flyttas du till vårdavdelningen.

Smärtlindring



Smärtlindring är viktig då den hjälper dig att

- andas lättare
- röra dig mer
- sova bättre
- återhämta dig snabbare

Ingen
smärta

Smärtskala

Värsta tänkbara
smärta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Du får smärtlindrande tabletter på fasta tider. Det är viktigt att du säger till om de inte hjälper. Då får du annan smärtlindring i tillägg.

Vid öppen operation får du epiduralbedövning. En kateter (tunt plaströr) läggs in i ryggen och genom den får du smärtstillande kontinuerligt. Epiduralbedövningen tas bort 2 dagar efter operationen.

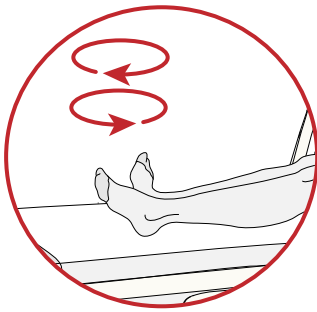
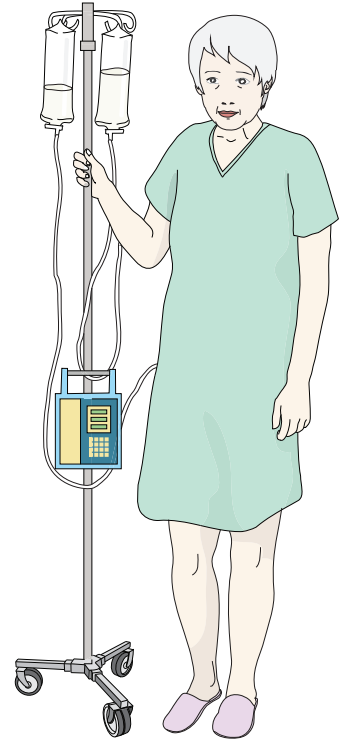


Du kommer att ombes ange dina smärtor på en skala från 0-10. Sjuksköterskan ger dig smärtstillande om du har ont. Målet är att du ska kunna vara uppe och röra dig.

Aktivitet

Stig upp ur sängen och var aktiv

Att ligga i sängen utan att röra sig kan orsaka problem såsom lunginflammation, blodpropp och förlust av muskelmassa och du tappar kraft. Börja med nedanstående övningar så fort du vaknat.



Efter en operation i tarmen minskar tarmens rörelser. Det kan ge gassmärtor. Det bästa som du kan göra för att komma igång med tarmen är att vara i rörelse.

Andningsövningar

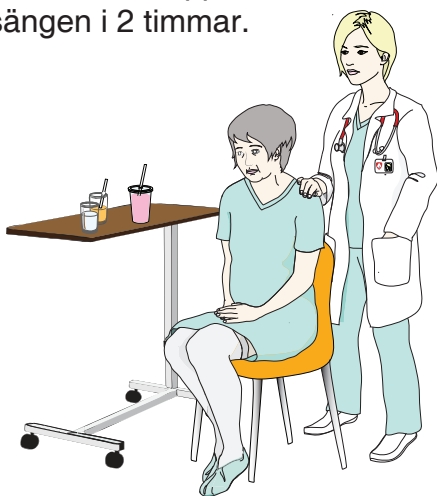
Avsikten med andningsövningarna är att förebygga lungkomplikationer t ex lunginflammation.



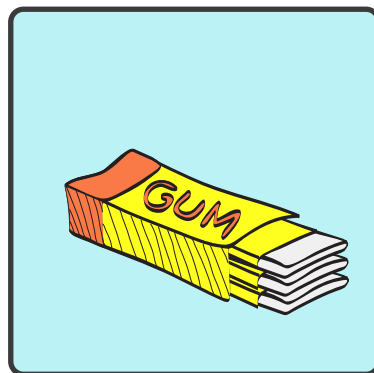
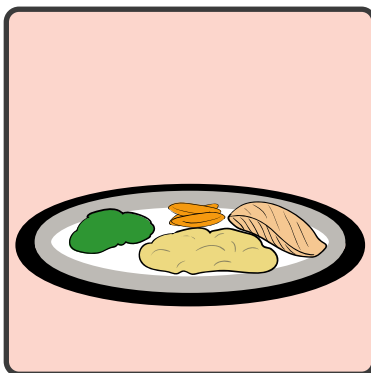
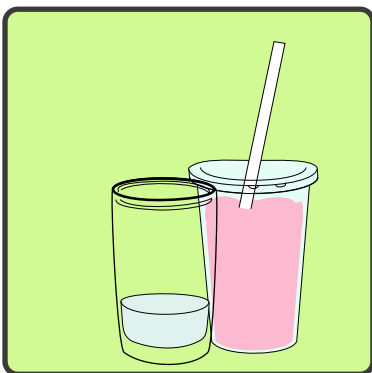
- Andas djupt minst 10 gånger varje vaken timme. Andas in genom näsan och ut genom munnen. Upprepa 3 gånger.
- Ta ett lugnt och djupt andetag. Stöt/hosta när du andas ut. Använd stöd av kudde på magen vid behov.
- Andningsövningarna förebygger lungkomplikationer och lossar på eventuellt slem.

Operationsdagen – efter operationen

Du ska vara uppe ur sängen i 2 timmar.



Drink näringsdryck och det du är sugen på. Tugga tuggummi 15-30 minuter för att stimulera tarmen. Om du är sugen på mat får du äta.



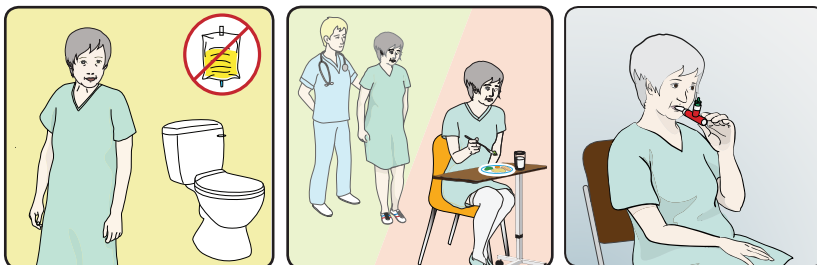
Dag 1 efter operationen

Smärta



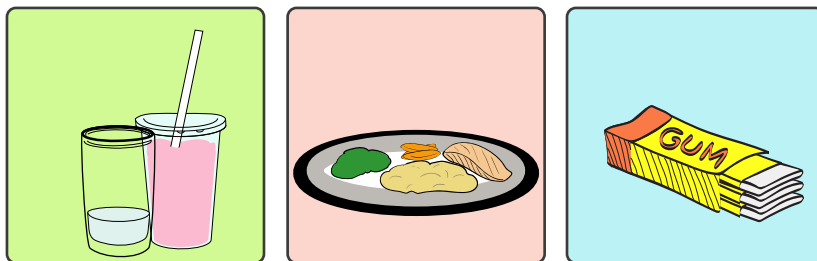
Berätta för din sjuksköterska om du har smärtor.

Aktivitet



- Urinkatetern tas eventuellt bort på morgonen
- Ta gärna på egna kläder och ät måltiderna i matsalen
- Du ska upp och gå i korridoren minst 4 gånger med följe
- Var uppe ur sängen 6-8 timmar under dagen
- Gör dina andningsövningar
- Sitt uppe i stol till varje måltid

Mat och dryck



- Ät vanlig mat
- Drick näringsdrycker i tillägg till vanlig dryck. När du äter och dricker behöver du inte dropp.
- Tugga tuggummi för att stimulera tarmens rörelser. 15-30 minuter 3 gånger/dag.

Utskrivning: Planen är att åka hem 2-3 dagar efter operationen.

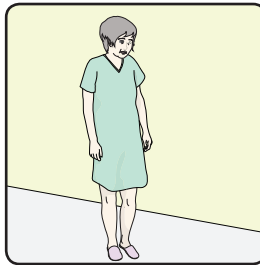
Dag 2 efter operationen

Smärta



- Berätta för din sjuksköterska om du har smärtor
- Om du har epiduralbedövning tas denna bort. Du får tabletter istället.

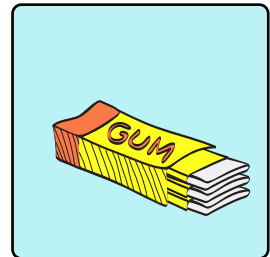
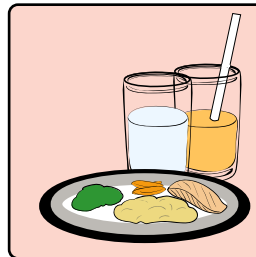
Aktivitet



- Gå i korridoren minst 4 gånger. Det är önskvärt att du försöker gå lite längre varje dag.
- Var uppe ur sängen 6-8 timmar under dagen
- Sitt uppe i stol till varje måltid
- Gör dina andningsövningar

Måltider

- Ät vanlig mat
- Drink näringsdrycker i tillägg till annan dryck
- Fortsätt med tuggummi



Utskrivning: Ordna så att någon eventuellt kan hämta dig i morgon.

Dag 3 efter operationen; utskrivning

Aktivitet

Fortsätt med samma aktiviteter som dagen före. Öka om möjligt mängden.



Planen är att åka hem idag.

Du kommer att få återbesök till kirurg. Tiden för återbesök får du innan du åker hem eller med kallelse i posten. En sjuksköterska kommer att ringa upp dig om 2-4 dagar. Avvikelser från det beskrivna vårdförloppet kan ske. Du kommer då att få tydlig information om vad som gäller istället.

Summering

.....

Forskning har visat att du återhämtar dig så snabbt som möjligt genom att göra andningsövningarna, tugga tuggummi, äta och dricka ordentligt och aktivera dig. Du har mindre risk att utveckla lunginfektioner eller cirkulationsproblem och din tarmfunktion kommer normaliseras snabbare. Genom att undvika alla dessa problem kan du åka hem efter några dagar.

Hemma



Komplikationer kan ske. Det är viktigt att du har kunskap om vad som är normalt och vad du ska vara uppmärksam på. Om du får feber, tilltagande smärtor, kräkningar eller sänkt allmäntillstånd kontakta: _____

Magsmärter

Det är inte ovanligt att ha buksmärter de första veckorna efter operationen. När du åker hem får du recept på smärtstillande.

Om du får mycket stora smärtor och smärtstillande läkemedel inte hjälper, kontakta vården telefonnummer se ovan.

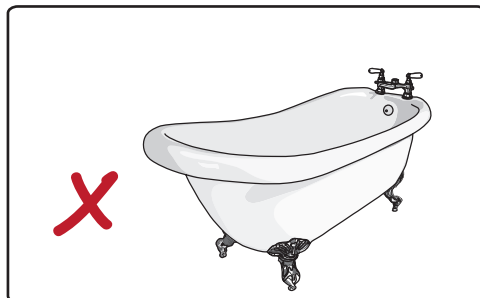
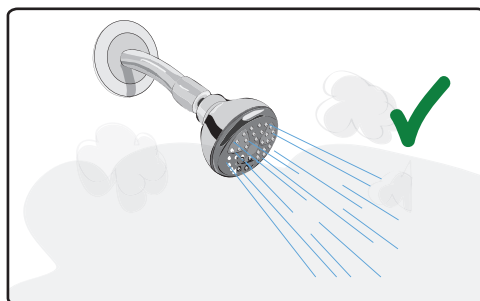
Operationssåret

Du kan duscha:

- Dag 1 efter tithålsoperation
- Dag 1 efter öppen operation

Bada inte badkar de första 2 veckorna efter operationen.

Har du stygn som ska tas görs det på vårdcentralen 10-14 dagar efter operationen. Ring och boka tid. Det är inte ovanligt att såret är lite rött och ömmar de första 1-2 veckorna efter operationen. Om såret blir varmt, kraftigt rött och hårt eller om det kommer vätska eller var från det ska du kontakta din vårdcentral.



Tarmen

Din avföring kan ändra sig efter att en del av tarmen tagits bort. Du kan antingen få lös avföring eller förstoppning. Du kan då behöva stoppande eller lösnande läkemedel vilka tas efter samråd med läkare. Detta brukar normalisera sig när det gått lite tid.



Vissa smärtstillande läkemedel kan orsaka förstoppning. Om det händer, drick mer vätska och ät mer fibrer, dvs grova kornprodukter, frukt och grönsaker och rör på dig.

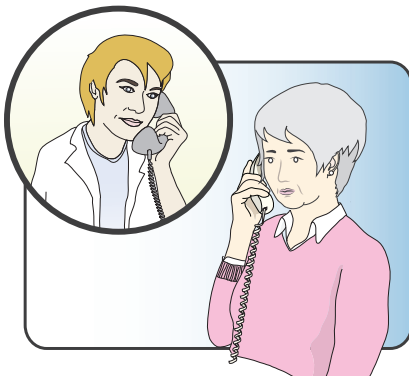
Kost

Du kan äta det du vill såvida du inte fått höra något annat. Du kan uppleva att du inte mår bra av viss typ av mat eller att olika födoämnen kan ge stor tarmaktivitet. Undvik i så fall dessa produkter första veckorna efter operationen och prova sedan igen när det gått lite tid.



Det är viktigt att du får i dig tillräckligt med proteiner och kalorier så att din kropp kan läka på bästa sätt. Ät proteinrik mat såsom mjölkprodukter, ägg, kött, kyckling och fisk.

Om du tycker att det är svårt att få i dig tillräckligt med mat, drick näringsdrycker i tillägg. Om du inte klarar att få i dig något eller kräks, sök vård.



Telefonuppringning

2-4 dagar efter utskrivningen ringer en sjuksköterska som vill höra hur det går för dig upp.

Träning och fysisk aktivitet

Du bör fortsätta gå flera gånger om dagen när du kommer hem. Öka längden och intensitet gradvis tills du är tillbaka i normal aktivitet. Det är normalt att känna sig trött efter operationen och fysisk aktivitet kan hjälpa till att minska tröttheten.



Undvik aktiviteter som belastar bukmuskulaturen, exempelvis tunga lyft och sit up, de första 6 veckorna efter operationen.



En generell regel:

När du är smärfri kan du återuppta de flesta vardagliga aktiviteter, inklusive samlag.

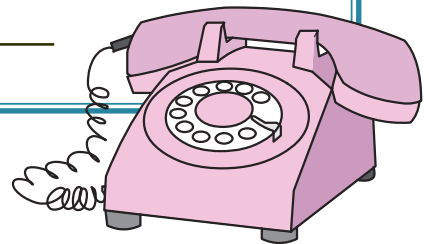
Din förmåga att köra bil säkert kan påverkas så länge du tar morfinpreparat.

Du blir sjukskriven när du skrivs ut. Längden på sjukskrivningen beror på hur du mår och vilket arbete du har.

Kontakta läkare om du får något av dessa symtom:

- Operationssåret är varmt, rött och hårt eller det kommer vätska eller var från såret
- Feber över 38°
- Du kräks och kan inte få i dig vätska
- Du har mer ont och smärtstillande inte hjälper

Telefonnummer: _____



Patientdagbok

Operationsdagen – efter operationen

Datum: _____

Jag har ätit:

- Lite
- Ingenting

Jag har druckit:

Antal ml: _____

Mål: Dricka näringsdryck

Jag har druckit näringsdryck: Ja Nej

Jag har kräkts: Ja Nej

Jag har haft gasavgång: Ja Nej

Jag har haft avföring: Ja Nej

Antal gånger: _____

Mål: Sitta upp i 2 timmar

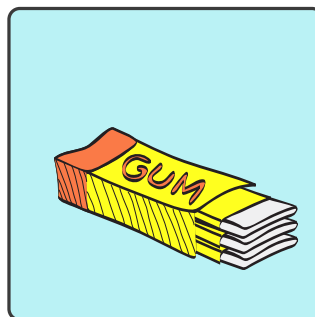
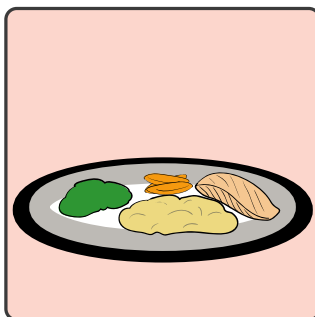
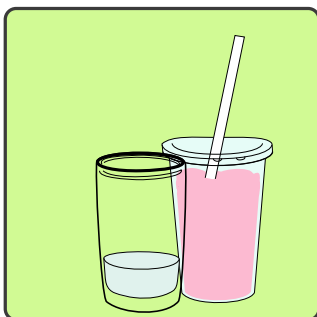
Jag har suttit uppe:

- Ingenting
- 30 minuter
- 1 timme
- 2 timmar

Mål: Tugga tuggummi

15-30 minuter efter varje måltid

Ja Nej



Dag 1 efter operationen

Datum: _____

Jag har ätit:

- Väldigt bra (allt)
- Bra (hälften)
- Lite (en fjärdedel)
- Ingenting

Jag har druckit:

Antal ml: _____

Mål: Dricka näringsdryck

Jag har druckit _____ st näringsdrycker

Jag har kräkts: Ja Nej Antal gånger: _____

Jag har haft gasavgång: Ja Nej

Jag har haft avföring: Ja Nej

Mål: Vara uppe 6-8 timmar sammanlagt, sitta uppe till måltiderna, gå minst 4 gånger i korridoren. Äta måltiderna i matsalen.

Jag har varit uppe till följande måltider:

- Frukost
- Middag
- Kvällsmat

Jag har varit uppe:

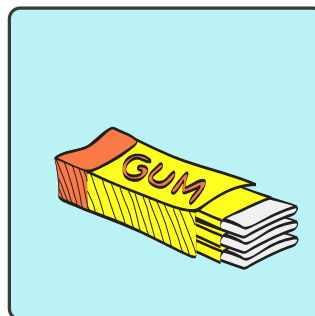
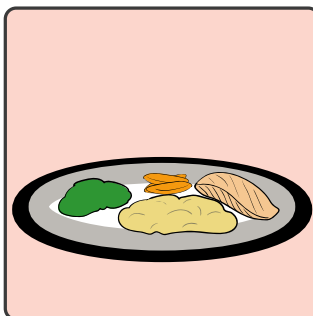
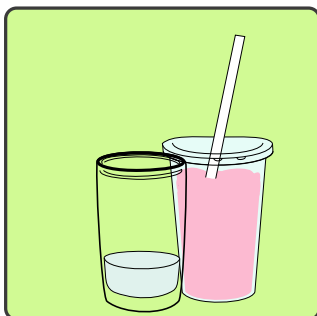
- Förmiddag antal timmar: _____
- Eftermiddag antal timmar: _____

Mål: Tugga tuggummi

15-30 minuter efter varje måltid

- Ja Nej

Antal vändor i korridoren: _____



Dag 2 efter operationen

Datum: _____

Jag har ätit:

- Väldigt bra (allt)
- Bra (hälften)
- Lite (en fjärdedel)
- Ingenting

Jag har druckit:

Antal ml: _____

Mål: Dricka näringsdryck

Jag har druckit _____ st näringsdrycker

Jag har kräkts: Ja Nej Antal gånger: _____

Jag har haft gasavgång: Ja Nej

Jag har haft avföring: Ja Nej

Mål: Vara uppe 6-8 timmar sammanlagt, sitta uppe till måltiderna, gå minst 4 gånger i korridoren. Äta måltiderna i matsalen.

Jag har varit uppe till följande måltider:

- Frukost
- Middag
- Kvällsmat

Jag har varit uppe:

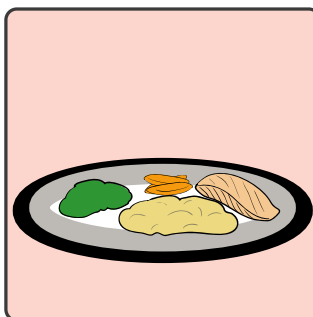
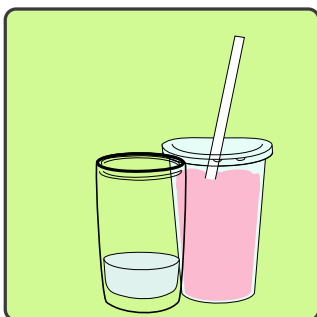
- Förmiddag antal timmar: _____
- Eftermiddag antal timmar: _____

Mål: Tugga tuggummi

15-30 minuter efter varje måltid

Ja Nej

Antal vändor i korridoren: _____



Datum: _____

Jag har ätit:

- Väldigt bra (allt)
- Bra (hälften)
- Lite (en fjärdedel)
- Ingenting

Jag har druckit:

Antal ml: _____

Mål: Dricka näringsdryck

Jag har druckit _____ st näringsdrycker

Jag har kräkts: Ja Nej Antal gånger: _____

Jag har haft gasavgång: Ja Nej

Jag har haft avföring: Ja Nej

Mål: Vara uppe 6-8 timmar sammanlagt, sitta uppe till måltiderna, gå minst 4 gånger i korridoren. Äta måltiderna i matsalen.

Jag har varit uppe till följande måltider:

- Frukost
- Middag
- Kvällsmat

Jag har varit uppe:

Förmiddag antal timmar: _____

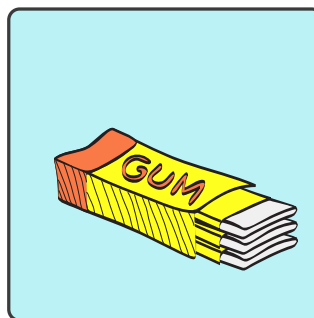
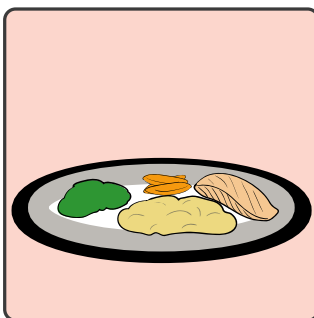
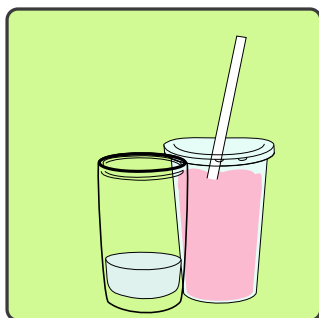
Eftermiddag antal timmar: _____

Mål: Tugga tuggummi

15-30 minuter efter varje måltid

Ja Nej

Antal vändor i korridoren: _____



Dag 4 efter operationen

Datum: _____

Jag har ätit:

- Väldigt bra (allt)
- Bra (hälften)
- Lite (en fjärdedel)
- Ingenting

Jag har druckit:

Antal ml: _____

Mål: Dricka näringsdryck

Jag har druckit _____ st näringsdrycker

Jag har kräkts: Ja Nej Antal gånger: _____

Jag har haft gasavgång: Ja Nej

Jag har haft avföring: Ja Nej

Mål: Vara uppe 6-8 timmar sammanlagt, sitta uppe till måltiderna, gå minst 4 gånger i korridoren. Äta måltiderna i matsalen.

Jag har varit uppe till följande måltider:

- Frukost
- Middag
- Kvällsmat

Jag har varit uppe:

Förmiddag antal timmar: _____

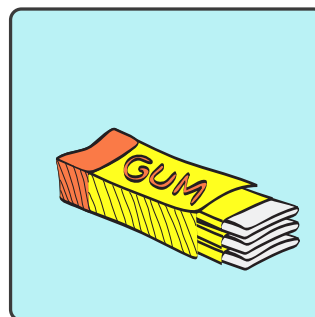
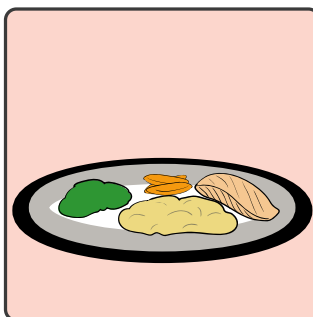
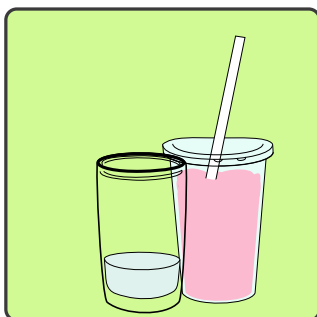
Eftermiddag antal timmar: _____

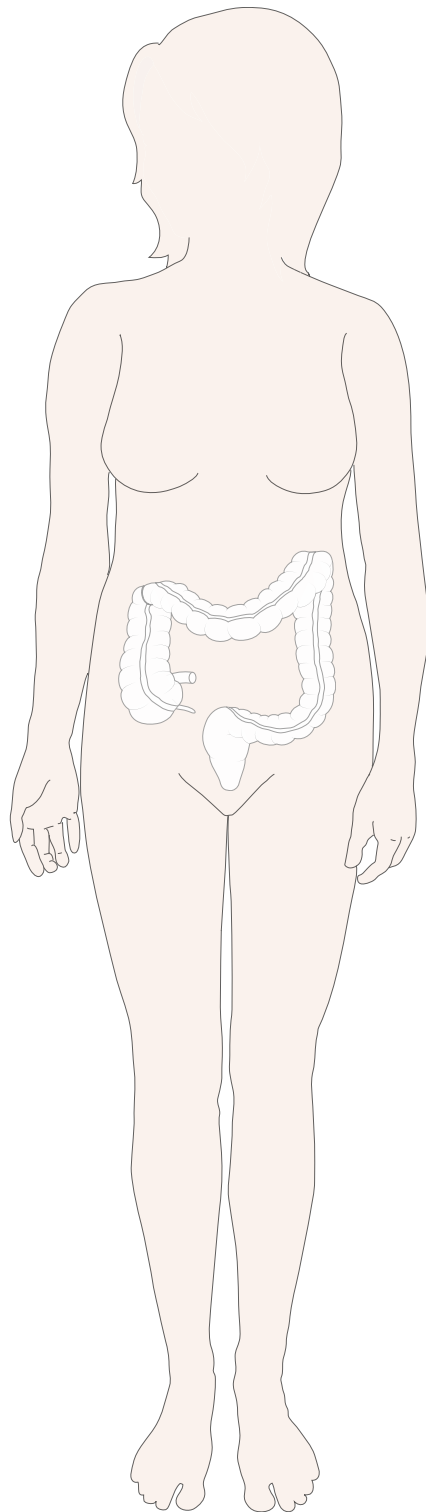
Mål: Tugga tuggummi

15-30 minuter efter varje måltid

Ja Nej

Antal vändor i korridoren: _____





Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office



www.muhcpatienteducation.ca