



Når du kommer hjem efter en operation i spiserøret

Du skal udskrives efter din spiserørsoperation, og du skal enten hjem eller overflyttes til et hospital nærmere dit hjem. For at lette denne overgang har vi her samlet mange af de informationer, der er vigtige i dit videre forløb.

Vi sender et udskrivningsbrev hjem til din egen læge, der får et kort resumé af din indlæggelse og din medicinoversigt.

Pleje af sår

Plej såret

Skyl såret med vand og uparfumeret sæbe (gerne i brusebad), indtil sårskorperne er faldet af. Herefter kan du bruge sæber og cremer med parfume.

Undgå direkte sollys på arrene

De nye ar er særlig følsomme for solens påvirkning. Du bør derfor undgå direkte sollys på arrene i 6 måneder samt bruge solcreme med minimum faktor 20 eller t-shirt.

Kontakt din læge ved tegn på betændelse

Du skal være opmærksom på, om sårene hæver og bliver røde, varme, ømme eller væsker. Det kan være tegn på betændelse. Kontrollér din temperatur for at se, om du har feber, og tag kontakt til din egen læge. Har du behov for at tale med en sygeplejerske fra Hjerte-Lungekirurgisk Afdeling, er du velkommen til at ringe til os.

Lig med hovedet højt, når du sover

Du har i forbindelse med operationen fået fjernet mavemunden. Det kan medføre, at indholdet fra mavesækken løber tilbage i din mund, når du ligger fladt ned.

Det er derfor nødvendigt, at du resten af dit liv ligger med hovedet og overkroppen højt, når du sover. Du risikerer at få tandskader eller maveindhold i lufrøret, mens du sover, hvis maveindholdet løber tilbage i munden.

Den del af sengen, som overkroppen ligger på, skal hæves i en vinkel til mindst 30 grader. Har du ikke en elevationsseng, kan du bruge en skumkile. Der findes flere forhandlere, som sælger skumkiler efter specialmål. Søg eventuelt på internettet.



Medicin og smerter

Tag smertestillende medicin som aftalt

Du skal forvente, at du har behov for smertestillende medicin i ugerne efter operationen. Det er forskelligt, hvor hurtigt man kan trappe ud af medicinen. På medicinskemaet findes et forslag til, hvornår og hvor hurtigt du kan aftrappe medicinen. Hvis du får smerter, holder du et par dages pause med aftrapningen. Hvis du er i tvivl, kan du kontakte os eller din egen læge.

Forvent, at huden kan føles anderledes

Du kan opleve, at huden omkring operationssåret sover og er overfølsomt i uger til måneder efter operationen. Det skyldes, at nervebanerne endnu ikke er vokset sammen, og alene berøring af tøj kan virke generende på huden. Det er dog ufarligt og vil langsomt forsvinde.

Blodfortyndende behandling

Du skal fortsætte med den blodfortyndende behandling ialt i 4 uger efter operationen, det betyder sikkert at du bliver udskrevet med den. Den blodfortyndende behandling består af Fragmin-injektioner som du har fået siden operationen, du kan få hjælp til injektionerne af en hjemmesygeplejerske ved behov. Du får udleveret Fragmin-injektionerne herfra til alle ugerne.

Kost

Spis energi- og proteinrigt

Da mavesækken ved operationen er blevet meget mindre, kan du fremover kun spise små portioner ad gangen. Derfor er det vigtigt at du spiser 6-7 måltider fordelt i løbet af døgnet, så du får energi og protein nok. Vi anbefaler, at du drikker 3 proteindrikke dagligt, eventuelt som et af mellemmåltiderne.

Du skal spise flydende kost i de første 10 dage og derefter blød kost i 7 dage. Herefter må du gradvist spise normal kost. Vælg altid de fedt- og proteinrige produkter, når det er muligt. Supplér maden med olie, smør og fløde. Spar på brød, pasta, grøntsager og kartofler - foretræk i stedet kød, æg og andre protein- og energirige fødevarer.

Vægttab skal undgås, da det vil medføre tab af muskler, give nedsat sårheling og øget træthed.

Du skal supplere med minimum 1 portion sondeernæring i døgnet i fødesonden de første 2 uger efter udskrivelsen. Hvis du taber dig og ikke kan øge indtaget af mad eller vælge en mere kalorierig kost, skal du i stedet øge indtaget af sondeernæring. Det kan være nødvendigt i en periode at tage 2 portioner sondemad i døgnet,

Drik imellem måltider og undgå forstoppelse

Det kan være svært at få plads til at drikke sammen med måltiderne. Husk derfor at drikke imellem måltiderne. For lidt væske giver forstoppelse. Hold øje med, at du ikke er



forstoppet, og brug afføringsmiddel om nødvendigt. Din vandladning bliver også sparsom og mørk, hvis du ikke får væske nok.

For at sikre at du får væske nok, skal du de første 2 uger give dig selv 500 ml postevand i døgnet i ernæringssonden. Giv små portioner af 50-100 ml ad gangen med den lille sprøjte.

Fysiske og psykiske reaktioner

Vær forberedt på psykiske og fysiske reaktioner

Det er normalt at reagere psykisk på en operation. Det kan skyldes, at du har været urolig eller bange for indlæggelsen og operationen. Det er derfor naturligt, at du under og efter indlæggelsen kan føle dig uligevægtig.

Efter operationen er det naturligt at være træt og måske have brug for et ekstra hvil midt på dagen.

Lungefunktionen kan være nedsat efter en spiserørsoperation, og det tager uger, før lungerne er trænet op igen. Det er derfor normalt at føle sig mere forpustet efter operationen, men forværres lungefunktionen, skal du kontakte din egen læge.

Har du fået stillet en kræftdiagnose er det almindeligt at reagere. Det kan være meget forskelligt, hvordan man reagerer. Du kan fx blive chokeret, handlingslammet, ked af det, opfarende, meget talende, indelukket eller deprimeret.

Frygten for, at sygdommen kan komme igen, forsvinder måske aldrig helt, men den kan blive mindre med tiden. Det er vigtigt at acceptere og give plads til reaktionerne. Brug dine nærmeste til at dele tanker og bekymringer. Alle har brug for støtte og nogen at tale med. Mangler du støtte, råd eller forståelse er der hjælp at hente.

Aktivitet og bevægelse

Gå ture

Det anbefales, at du stille og roligt kommer i gang igen efter operationen. Det er vigtigt, at du motionerer, selvom du føler dig træt. Gå dagligt ture, hvor du gradvist øger længden. Du må gerne blive forpustet.

Gåture giver dig appetit og hjælper på fordøjelsen og humøret.

Stop med at ryge

Rygning nedsætter din lungefunktion. Hvis du ryger, anbefales det derfor, at du stopper med det.



Rejser

Kontakt flyselskabet, hvis du skal til udlandet

Det er en god idé at kontakte flyselskabet, hvis du skal ud at rejse umiddelbart efter udskrivelsen med henblik på rejseforsikring.

Ambulant opfølgning

Ernæringssamtale

Du møder 1 uge efter operationen på Hjerte-Lungekirurgisk Afdeling til ambulant opfølgning og ernæringssamtale med en sygeplejerske.

Sygeplejersken kan her også hjælpe dig med smertebehandlingen, skift af forbindelse og fjernelse af dine sting og clips.

Du har fået udleveret en ernæringsdagbog, som du skal udfylde hjemme. Heri skal du oplyse, hvad og hvor meget du spiser, og du skal skrive din vægt ned et par gange i løbet af ugen. Ernæringsdagbogen bruges som udgangspunkt for ernæringssamtalen.

Sondeernæring

I forbindelse med udskrivelsen får du udleveret 5 portioner sondeernæring. Du skal fremover selv bestille og betale sondeernæringen hos Nutricia på tlf. 70 21 07 09. Du skal bestille umiddelbart efter udskrivelsen og kan få hjælp, inden du tager hjem, hvis du har behov for det.

Efter den ambulante ernæringssamtale overtager diætisten den videre ernæringsopfølgning.

Ved problemer indenfor de første uger efter udskrivelsen skal du kontakte egen læge eller Hjerte-Lungekirurgisk Afdeling.

Når du har påbegyndt kemobehandling hos onkologerne, skal du kontakte dem.

Hvis du skal have kemokur efter operationen, har du allerede nu en tid i Onkologisk Ambulatorium.

Kræftrehabilitering

Du har mulighed for at blive tilknyttet kræftrehabiliteringen i din kommune. Du kan også kontakte Kræftens Bekæmpelse på tlf. 80 30 10 30 og få anvist hjælp og støtte af forskellig karakter.

Du kan også bruge din egen læge, hvis du har brug for hjælp og støtte både fysisk og psykisk.



Kontrol og svar på vævsprøver

Kontrol

3 måneder efter operationen skal du til ambulans efterkontrol i Ambulatorium for Mave-Tarmkirurgi. Du modtager indkaldelsen i din Digital Post.

Svar på vævsprøver

Hvis du ikke har fået svar på vævsprøverne i forbindelse med ernærings samtalen, får du en tid til dette i Hjerte-Lungekirurgisk Ambulatorium.

Få kontrolleret B-12 vitamin

Når du har fået fjernet en del af mavesækken, er der risiko for B-12 vitaminmangel. Du skal derfor indenfor de første 2-3 måneder have dette kontrolleret ved en blodprøve hos din egen læge. Tag en multivitamin-tablet dagligt uanset hvad.

Kontakt og mere viden

Hvis du senere i forløbet har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Hjerte- og Lungekirurgisk Afdeling

Tlf. 97 66 46 40

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Se vores hjemmeside: <https://aalborguh.RN.dk/hjertelunge>

Diætist

Tlf. 97 66 35 45



Særligt for dig

Din operation:

Du er opereret af:

Mave-tarmkirurg: _____

Thoraxkirurg: _____

Kontaktsygeplejerske:

Ernæringssamtale:

1. _____

Kontrol cirka 3 mdr. efter operationen i Ambulatorium for Mave- og Tarmkirurgi:

Dato: _____

Sygemelding

Hvis du er på arbejdsmarkedet, forventer vi, at du kan vende tilbage om ____ uger.

Tal med lægen om dit arbejde, når du skal til kontrol.

Sting og clips

Sting og clips fjernes i forbindelse med ernæringssamtalerne eller om nødvendigt hos din egen læge.

Sting og clips fjernes tidligst 14 dage efter operationen:

Dato: _____



Aftaler med kommunen

Der er lavet følgende aftaler med din hjemkommune, når du kommer hjem:

Følgende hjemmehjælp er bestilt:

- Rengøring
- Personlig bistand
- Andet:

Udbringning af mad er bestilt fra:

Hjemmesygeplejerske er bestilt til:

- Ophældning af medicin
- Skift af plaster omkring ernæringssonden
- Hjælp til ophængning af sondemad
- Fragmin-injektioner
- Andet:
