

# Når du kommer hjem efter en plastikoperation i mellemgulvet

Du skal udskrives efter din operation i mellemgulvet, 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

### Plejl 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

Det nye ar er særlig følsomt 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 såret hæver og bliver rødt, varmt, ømt 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.

## 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.

## KOST

### Spis rigtigt

Spis sund og varieret kost og få rigeligt med væske. Det fremmer heling af dit sår, og du kommer hurtigere til kræfter.

## 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 operationen, 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.

## 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.

### Sygemeld dig

Afhængig af dit arbejde skal du være sygemeldt i 1-6 måneder efter operationen.

Hvis du har et stillesiddende arbejde, kan du starte igen efter 3-4 uger efter operationen.

Hvis du har hårdt fysisk arbejde, skal du have skånejob i 6 måneder. Hvis ikke det er muligt, skal du være sygemeldt i 6 måneder.

### Undgå tunge løft

Undgå tunge løft og belastninger i 6 måneder for at beskytte mellemgulvet mod for højt tryk. For højt tryk kan medføre, at syningen i mellemgulvet går op.

### Egen læge

Du skal selv kontakte din egen læge og aftale tid til at få fjernet clips og tråde efter 14 dage.

### 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.

## KONTROL

Vi vil gerne se dig til en kontrol cirka 1 måned og igen 6 måneder efter udskrivelsen. Er du forhindret i at møde i ambulatoriet, skal du melde afbud. Før din kontrol skal du have taget røntgenbillede af lungerne. Du modtager begge indkaldelser med Digital Post eller med brev.

Du får udleveret en medicinoversigt ved udskrivelsen. Den skal du medbringe, når du skal til ambulans kontrol.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Hjerte-Lungekirurgisk Afdeling

Tlf. 97 66 46 40

Vi træffes:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

[www.aalborquh.rm.dk/hjertelunge](http://www.aalborquh.rm.dk/hjertelunge)



## SÆRLIGT FOR DIG

Individuelle aftaler	
Din operation:	
Du er opereret af:	
Udskrivningssygeplejerske:	
Sygemelding:	Hvis du er på arbejdsmarkedet, forventer vi, at du kan vende tilbage om ____ uger.
Sting og clips:	Sting og clips fjernes i forbindelse med den ambulante kontrol 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 <input type="checkbox"/> Personlig bistand <input type="checkbox"/> Andet: _____ Udbringning af mad er bestilt fra: _____ Hjemmesygeplejerske er bestilt til: Ophældning af medicin <input type="checkbox"/> Andet: _____