

Efter udskrivelse fra Sengeafsnit A2

De fleste mennesker er trætte, når de bliver udskrevet efter at have gennemgået en operation. Denne træthed og følelse af uoverkommelighed kan vare fra uger til måneder. At denne træthed varer så længe kommer bag på mange, men trætheden er en reaktion på det, din krop har været udsat for. Det er heller ikke unaturligt at have perioder, hvor du er følelsesmæssigt påvirket.

Motion

Selvom du føler dig træt, er det vigtigt, at du dagligt motionerer. Det er med til at genopbygge det muskelvæv, du har tabt i forbindelse med operationen. Det er sundt at bevæge sig. Kroppen er skabt til det, og bevægelse giver energi og overskud, ligesom det gavner dit humør. Du behøver ikke at kaste dig ud i sveddryppende træning. Alle former for aktivitet tæller – start i det små med en daglig gåtur. Du må gerne cykle. Aktiviteter og løft af ting bør kun ske til smertegrænsen.

Mad og drikke

Når du kommer hjem, er det vigtigt, at du vejer dig en gang om ugen. Vægttab er u hensigtsmæssigt og forsinker genopbygningen efter operationen. Det anbefales, at du spiser og drikker energi- og proteinrige mad- og drikkevarer. Det kan du læse mere om i pjecen "Maden er den bedste medicin", som du kan få udleveret i afdelingen. Husk at drikke rigelig væske - ikke under 1,5 liter om dagen.

Mave-tarmsystem

Er du opereret i tarmsystemet, kan du forvente, at det først efter 30 dage har fundet et normalt leje. Det er ikke usædvanligt at have hyppige eller løse afføringer den første tid hjemme. Bliver det en gene for dig anbefaler vi, at du tager HUSK® (psyllium-frøskaller) 1-3 gange dagligt. Det kan købes i håndkøb på apoteket. Omvendt kan du også have brug for afførende medicin, fx tabletter med magnesiumoxid. Har du fået lavet ileostomi eller kolektomi (fjernelse af hele tyktarmen) er det en god idé at søge råd ved fagpersonale, inden du påbegynder behandling.

LARS syndrom

Har du fået lave LAR (operation med sammensyning tæt ved endetarmen på grund af kræft) uden stomi, eller er stomien lagt tilbage, kan en del opleve følgende symptomer:

- du kan ikke holde på luft
- du kan ikke holde på tynd afføring
- du har hyppige afføringer fordelt over døgnet
- du har afføring flere gange efter hinanden inden for 1 time
- du har behov for at komme på toilettet her og nu – du kan kun holde dig kort tid. Måske når du ikke at komme på toilettet.

Oplever du en eller flere af ovenstående symptomer 3 måneder efter din operation, bør du tage kontakt til din praktiserende læge eller ambulatoriet med henblik på udredning og behandling.

Smerter

Det er normalt at have lettere smerter i såret efter udskrivelsen - også i takt med, at du øger dit aktivitetsniveau. Ved udskrivelsen vil vi gennemgå dit behov for smertestillende medicin og pakke eller lave recepter på de relevante præparater. Har du behov for mere eller anden smertestillende medicin, skal du kontakte din praktiserende læge. Det samme er tilfældet, hvis du har behov for smertestillende medicin i mere end 4 uger.

Sår

Clipsene skal fjernes efter 10-12 dage hos din praktiserende læge: _____ Du skal selv bestille tid.

Du må gerne gå i brusebad og bruge sæbe og hudcreme, som du plejer. Det er godt at smøre arret med en almindelig hudcreme. Du behøver ikke anvende plaster eller forbinding. Sår heler forskelligt på kroppen. Nogle sår vil opleves mere ømme eller sovende end andre. Vi anbefaler, at du ikke udsætter arret for sollys i op til ½ år og at du anvender en solotion med høj faktor, så længe arret er rødt.



Du skal være opmærksom på infektionstegn ved såret. Det vil sige rødme, hævelse, tiltagende ømhed eller sivning fra såret. Temperaturstigning kan også være tegn på infektion fra såret. Sker det, skal du henvende dig til din praktiserende læge.

Du skal være opmærksom på, at smertestillende medicin som paracetamol sænker din temperatur i mindst 4 timer.

KONTROL

Afhængig af den operation du har fået foretaget, kan der være behov for ambulans opfølgning. Den omfatter samtale og klinisk kontrol. Der er sædvanligvis afsat 20 minutter til besøget, og du er velkommen til at lade en pårørende deltage.

Kontakt os, hvis du bliver forhindret

Skulle du blive forhindret i at komme til kontrol, bedes du ringe til vores Ambulatorium tlf. 97 66 11 00.

Oplever du akut sygdom eller en ændring i din tilstand, bedes du henvende dig til din praktiserende læge eller Lægevagten.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Mave- og Tarmkirurgisk Sengeafsnit A2

Sygeplejerske
Tlf. 97 66 47 08
Vi træffes mandag - torsdag 12.00 - 13.00

Sekretær
Tlf. 97 66 11 46
Vi træffes mandag - fredag 9.00 - 14.00