

## Efter udskrivelse fra Sengeafsnit A1

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.

### Smertes

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 sollotion 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.

### Dræn

Hvis du udskrives med et dræn, som skal skylles eller plejes af hjemmeplejen, informerer vi hjemmeplejen om procedurer og hyppighed af skyl eller pleje.

## KONTROL

Afhængig af den operation du har fået foretaget, kan der være behov for ambulant 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  
A1**  
Tlf. 97 66 11 33



## Sengeafsnit A1

### NAVN

\_\_\_\_\_

### UDSKREVET DEN

\_\_\_\_\_

### BEHANDLING

Du er blevet behandlet for:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### FORHOLDSREGLER

- Ingen
- Løfterestriktioner
- Kost
- Sygemelding
- Infektionstegn
  - rødme, hævelse, sivning fra sår/drænhul
  - temperatur > 38,5 grader

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## KONTROL HOS

### Din egen læge

Du skal selv bestille tid til:

- Fjernelse af clips
- Kontrol af blodfortyndende medicin
- Andet \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Aalborg Universitetshospital

### Mave-Tarmkirurgisk Ambulatorium, 4. sal

Aalborg Universitetshospital

Du bliver indkaldt til:

- Svar på biopsi
- Svar på CT-scanning
- Svar på blodprøver
- Kontrol af sår
- Kontrol af dræn
- Opfølgende samtale
- Andet

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Behandling i Onkologisk Afdeling

Aalborg Universitetshospital

- Du bliver indkaldt til samtale

### Ingen kontrol



### HJEMMEPLEJE

Hjemmeplejen er informeret om din udskrivelse og kommer på besøg første gang:

---

---

Hjemmesygeplejerske kommer med henblik på

- Medicin
- Sårpleje
- Drænskyl
- Stomipleje
- Andet \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

### HVIS DU BLIVER SYG

Kan du henvende dig til:

- Egen læge - eksempelvis ved tegn på infektion, eller vedvarende smerter
- Lægevagt – ved akut opstået problem

---

---

---

### ÅBEN INDLÆGGELSE

Ifølge aftale kan åben indlæggelse ske

---

---

---

### MEDICIN

- Du får en medicinliste med hjem, hvor der står, hvilken medicin du skal tage:
- Recepter på medicin ligger elektronisk på apoteket
- Vanlig medicin fornyes hos egen læge
- Medicin opstartet i afsnit A1

---

---

---

---

---

---

### REHABILITERING OG GENOPTRÆNING:

Du er efter aftale henvist til kræftrehabilitering i din kommune:

Ja:

Nej:

Du er henvist til genoptræning i din kommune:

Ja:

Nej:

### ANDET:

---

---

---

---

---

---



**NOTER**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Med ønsket om god bedring

Venlig hilsen  
Personalet i Sengeafsnit A1  
Tlf. 97 66 11 33