

Når du kommer hjem efter en lungeoperation

Du skal udskrives efter din lungeoperation, 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

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.

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.

Hvis du har fået fjernet en hel lunge

Hvis du har fået fjernet en hel lunge, vil hulrummet, hvor din lunge har været, blive fyldt op. Først fyldes hulrummet med kropsvæske, som senere bliver til en fast substans. Derfor vil du opleve at den opererede side er tungest ved svømning. Det kan give en vægtøgning på et par kilo.

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.

REHABILITERING

Lungerehabilitering

Hvis du har fået stillet en kræftdiagnose, bliver du tilbudt lungerehabilitering. En sygeplejerske fra afdelingen ringer til dig efter udskrivelsen. Du får tilbudt 1-3 samtaler af 20 minutters varighed. Du bestemmer selv, hvad du ønsker at tale om.

Efter udskrivelsen kan du ringe til os, hvis du har spørgsmål til forløbet. Du kan også kontakte Kræftens Bekæmpelse på telefon 80 30 10 30 og få anvist hjælp af forskellig karakter.

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

KONTROL OG SVAR PÅ VÆVSPRØVER

Kontrol

Vi vil gerne se dig til en kontrol cirka 14 dage 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 i din e-Boks eller med posten.

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

Svar på vævsprøver

Hvis du har fået taget vævsprøver i forbindelse med operationen, vil der være svar på disse efter 10-14 dage. Hvis du ikke har fået svaret under indlæggelsen, vil det blive givet i ambulatoriet.

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.aalborguh.n.dk/hjertelunge



SÆRLIGT FOR DIG

Individuelle aftaler	
Din operation:	
Du er opereret af:	
Kontaktsygeplejerske:	
Udskrivningssygeplejerske:	
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 i Kardiologisk Ambulatorium.
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: _____