Opas kaularanka-leikkaukseen tulevalle

Sairaala Nova

Opas kaularanka-leikkaukseen tulevalle

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua ja läheisiäsi valmistautumaan tulevaan leikkaukseesi, leikkauspäivään ja leikkauksen jälkeiseen toipumiseen.

Päätöksen leikkauksesta ja sen ajankohdasta tekee neurokirurgi yhdessä sinun kanssasi. Mikäli leikkauksesi toteutetaan päivystyksellisesti, oppaan sisältö on sovellettavissa kohdasta ”Leikkauspäivänä” alkaen.

Sinun on mahdollista käyttää puhelimellasi tai tablet-tietokoneellasi digisovellusta hoitosi tukena. Sovellus sisältää hoitoosi liittyvät tiedot ja ohjeet. Lisäksi sovelluksen muistutukset auttavat sinua huomioimaan hoitosi kannalta tärkeät asiat. Mikäli haluat ottaa sovelluksen käyttöösi ota yhteyttä sairaanhoitajaan ma–pe 014 269 1220 klo 9–11.

Katso kaularankaleikkauksesta kertova potilasohjeanimaatio
www.hyvaks.fi/potilasohjevideot

Lisätietoa saat osoitteesta **www.hyvaks.fi/sairaala-nova**

Tutustu oppaaseen huolellisesti

Oppaasta on sähköinen versio osoitteessa
hyvaks.fi/leikkaukseen

Sisällys

4 Kaularankaleikkaus edellyttää hyvää terveydentilaa

8 Leikkausta edeltävä käynti neurokirurgin vastaanotolla

9 Ohjeet leikkauspäivään valmistautumisesta

10 Leikkauspäivänä

12 Leikkauksen jälkeen

14 Sairaalasta kotiin

16 Kaularankaleikkauksen jälkeen

18 Tarkistuslistasi leikkausta varten

18 Omat muistiinpanot/ kysymykset

19 Tärkeät tiedot

20 Yhteystiedot

Kaularanka-leikkaus edellyttää hyvää terveyden-tilaa

1. Huolehdi pitkäaikaissairauksiesi hoitotasapaino hyväksi

Pitkäaikaissairauksien hyvä hoitotasapaino vähentää leikkausriskejä ja edistää leikkauksesta toipumista.

2. Hoida ihosi kuntoon

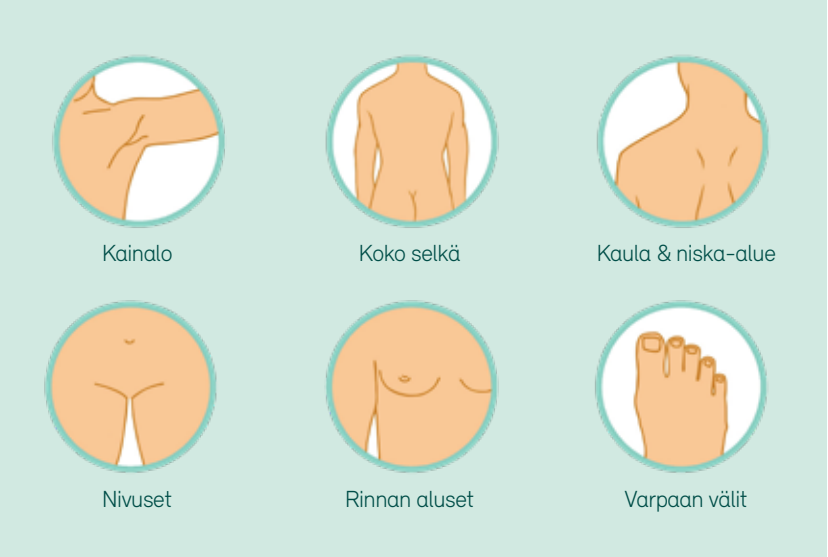
Huolehdi ihon kunnosta. Leikkauksen esteenä ovat leikkausalueella olevat naarmut, ruvet, finnit ja tulehtuneet ihottumat. Lisäksi säärihaavat sekä varvasvälien hautumat ja haavaumat voivat estää leikkauksen.

3. Huomioi ravitsemus ja painonhallinta

Kiinnitä huomiota ruokavalioosi syömällä terveellisesti ja monipuolisesti. Hyvä ravitsemustila edistää paranemista ja vahvistaa vastustuskykyä. Ylipaino tai vajaaravitsemus lisää leikkausriskejä ja hidastaa toipumista. Ruokavalioneuvontaa ja apua painonhallintaan saat terveysaseman sairaanhoitajalta tai ravitsemusterapeutilta.

Omega-3-rasvahappovalmisteet ja muut luontaistuotteet/ravintolisät tulee lopettaa heti, kun leikkauspäätös on tehty. Omega-valmisteet lisäävät verenvuotoriskiä leikkauksessa.

Tarkasta ihosi



4. Liiku säännöllisesti

Hyvä yleis- ja lihaskunto helpottavat oireita ja edistävät leikkauksesta kuntoutumista. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti oireiden sallimalla tavalla. Suositeltavia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, vesiliikunta ja kuntosaliharjoittelu. Käytä kipulääkettä liikkumisen helpottamiseksi. Ohjausta harjoitteluun saat terveysaseman fysioterapeutilta.

5. Huolehdi kivunhoidosta

Huolehdi riittävästä kivunhoidosta ennen leikkausta. Sopiva liikunta, lepo ja sinulle suunniteltu kipulääkitys auttavat leikkaukseen valmistautumisessa ja päivittäisistä askareista selviämisessä. Hyvä kivunhoito auttaa sinua pitämään yllä aktiivista elämäntapaa sekä mahdollistaa riittävän unen. Rentoutuminen ja huomion suuntaaminen musiikkiin, mieluisaan ohjelmaan tai lukemiseen toimivat myös lääkkeettöminä kivunlievityskeinoina. Leikkauksen jälkeiseen toipumiseen voit valmistautua ottamalla sairaalaan mukaan lukemista tai musiikkia.

Ennen leikkausta ja leikkauksen jälkeen sinua pyydetään arvioimaan kipuasi numeroina asteikolla 0–10, jossa nolla tarkoittaa täysin kivutonta olotilaa.

6. Lopeta tupakkatuotteet

Lopeta kaikkien tupakkatuotteiden, myös sähkötupakan ja nuuskan käyttö mahdollisimman aikaisin ennen leikkausta.

Tupakointi lisää nukutus- ja leikkausongelmia sekä hidastaa paranemista:

- Lisää veritulppariskiä
- Kasvattaa leikkaukseen liittyvien hengitysongelmien riskiä (x 5)
- Hidastaa haavan paranemista ja kasvattaa tulehdusriskiä
- Heikentää elimistön puolustuskykyä kaikkia tulehduksia vastaan
- Hidastaa luutumista

Tupakoinnin lopettaminen:

- Päätä lopettamispäivä.
- Hanki tarvittaessa terveyskeskuslääkäriltäsi sopiva korvaushoito tai lääkitys.
- Pyydä apua ja tukea esim. terveydenhuollosta, perheenjäseniltä, ystäviltä, työkavereilta, vieroitusryhmistä, psykologilta, apteekista tai palvelupuhelimista (maksuton Stumppi-palvelupuhelin 0800 148 484 ma–ti klo 10–18 ja to klo 13–16). Löydät tietoa myös esim. osoitteesta www.stumppi.fi.
- Tiedosta ja tunnista vieroitusoireet, jotka alkavat 2–12 tunnin kuluttua tupakoinnin lopettamisesta. Oireet ovat vaikeimmat ensimmäisten viikkojen aikana ja voivat kestää 3–4 viikosta kuukausiin.

7. Älä käytä alkoholia tai muita päihteitä ennen leikkausta

Leikkaukseen ei voi tulla alkoholin tai huumeiden vaikutuksen alaisena. Runsas tai säännöllinen alkoholin tai muiden päihteiden käyttö täytyy lopettaa ennen leikkausta. Jos lopettaminen on vaikeaa tai kaipaat siihen tukea, pyydä apua oman terveysasemasi päihdehoitajalta.

Alkoholin ja päihteiden käytön lopettaminen on tärkeää, sillä

- yhteisvaikutus käytettyjen lääkkeiden kanssa voi olla vaarallinen,
- altistaa tapaturmille myös toipilasaikana,
- vieroitusoireet vaikeuttavat leikkauksesta toipumista ja kuntoutumista.

8. Tiedosta mielen hyvinvointi ja huolehdi riittävästä unesta

Mielen hyvinvointi on voimavara, joka tukee leikkaukseen valmistautumistasi ja kuntoutumistasi. Kivut, muutokset arjessa ja toimintakyvyssä sekä leikkaus saattavat jännittää, pelottaa tai ahdistaa. Keskustele mieltä askarruttavista asioista läheistesi kanssa. Apua saat myös omalta terveysasemaltasi.

Varaa riittävästi aikaa levolle ja unelle. Hyvä ja riittävä yöuni auttaa sinua pysymään vireänä ja toimintakykyisenä sekä edistää toipumistasi leikkauksen jälkeen. Tue kaularanka nukkuessasi keskiasentoon sopivan korkuisella tyynyllä.

9. Keskustele läheistesi kanssa arjen sujumisesta

Kerro läheisillesi sinulle suunnitellusta leikkauksesta, sillä heidän tukensa on ensiarvoisen tärkeä hoidon kaikissa vaiheissa. Suunnitelkaa ja sopikaa yhdessä, miten tulet selviämään kotona leikkauksesta toipumisen aikana. Mieti, millaista apua tarvitset toipilasaikana arkiaskareiden sujumiseksi.

Joskus läheisten tukea ei ole mahdollista saada tai läheisten tuki ei riitä. Ota selvää kotikuntasi tarjoamista tukipalveluista. Käänny rohkeasti terveysasemasi sairaanhoitajan puoleen; häneltä saat lisätietoa oman asuinalueesi palveluista. Tarvittaessa voit olla yhteydessä sosiaalityöntekijään, jos tarvitset apua taloudellisten kysymysten ratkaisemisessa.

Nukkuma-asento kylkimakuulla

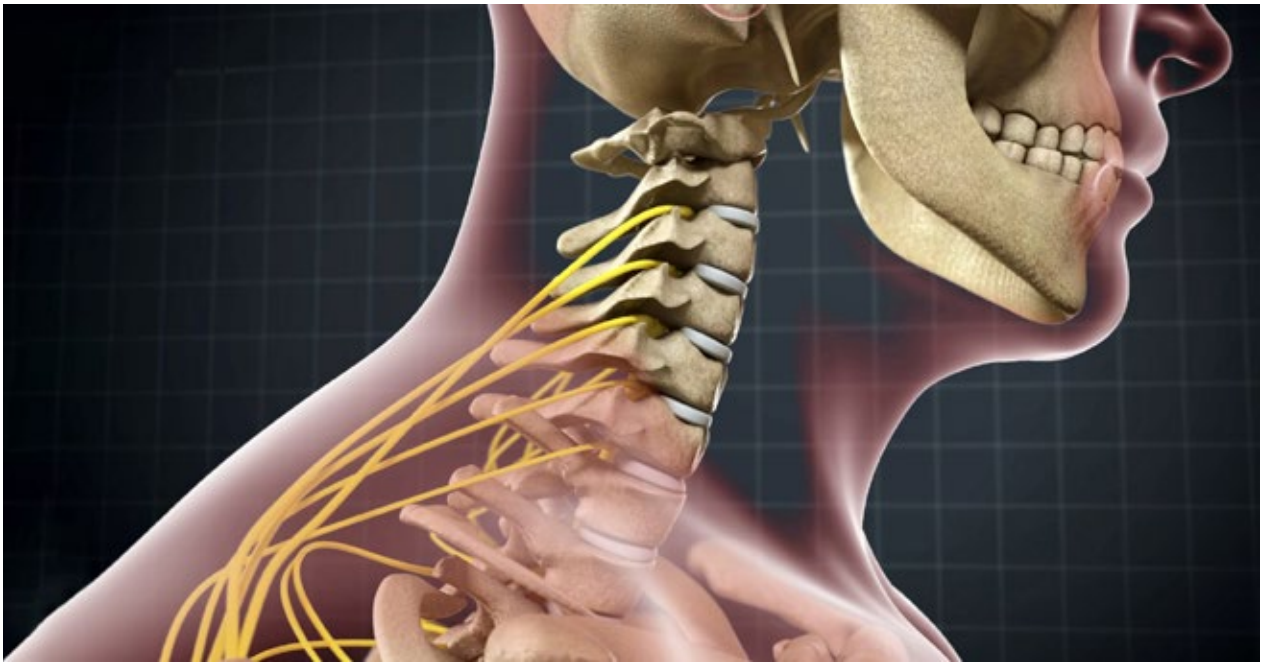
Nukkuma-asento selinmakuulla

Leikkausta edeltävä käynti neurokirurgin vastaanotolla

Leikkaussuunnitelma on tehty kanssasi neurokirurgin vastaanotolla oireiston ja kuvantamislöydösten perusteella. Vastaanoton jälkeen sairaanhoitaja ohjaa sinulle leikkaukseen valmistautumisen sekä leikkauksesta toipumiseen liittyvät asiat.

Muutokset terveydentilassa leikkauspäätöksen jälkeen

Ota yhteyttä sairaalaan, jos epäilet poliklinikkakäynnin jälkeen, että sinulla on leikkauksen estävä sairaus, tulehdus, ihorikko tai muutos terveydentilassasi, esimerkiksi sairastut yskään, nuhaan, kuumeeseen tai vatsatautiin. Ota yhteyttä myös, jos lääkitykseesi tulee muutoksia.



Ohjeet leikkauspäivään valmistautumisesta

Käy illalla suihkussa. Korut, lävistykset ja kynsilakat on poistettava ennen peseytymistä. Pese vartalo nestemäisellä saippualla ihoa hankaamatta. Pese hiukset shampoolla. Huolellisella pesulla pystyt pienentämään tulehdusriskiä. Huomioi peseytymisessä kainalot, nivusseutu, genitaalialueet, pakaravako, rintojen aluset, ihopoimut ja napa. Käytä ihon kuivaukseen puhdasta pyyhettä, vaihda ylle puhtaat vaatteet ja huolehdi myös, että vuoteessasi on puhtaat lakanat. Ihokarvoja ei tule poistaa viikkoon ennen leikkausta. Parran voit halutessasi ajaa, varo ihon rikkoutumista. Leikkausalueen ihoa ei saa enää suihkun jälkeen rasvata.

Syö ja juo normaalisti **leikkauspäivää edeltävänä iltana klo 24 saakka**. Tämän jälkeen sinun tulee olla **syömättä ja juomatta aina leikkaukseen asti**. Älä myöskään syö purukumia tai pastilleja.

Ota mukaan vain tarpeellinen. Voit käyttää sairaalassa myös omia turvallisuuttasi lisääviä jalkineita. Jätä korut ja suuret rahasummat kotiin. Sairaala ei vastaa kadonneista tavaroistasi tai rikkoutuneesta henkilökohtaisesta omaisuudestasi.

Saamasi kutsukirje ja Kela-kortti

Käyttämistäsi lääkkeistä Dinit-suihke, silmätipat, insuliinikynät, astmasuihkeet, vuorokauden lääkkeet

Matkapuhelin ja laturi

Käytössäsi olevat apuvälineet: kuulolaite, silmälasit ja kotelo, CPAP-laite

Hygieniatarvikkeet

Tämä opas

Ota mukaan vain tarpeellinen

Leikkaus-päivänä

1. Leikkauspäivän aamu kotona

Ota sovitut omat aamulääkkeet (katso oppaan lopusta) pienen (1 dl) vesimäärän kanssa. Ole muuten syömättä ja juomatta. Hampaat pitää pestä.

Leikkauspäivän aamuna älä rasvaa leikkausalueen ihoa. Älä myöskään meikkaa. Tule tuoksuttomana. Pue päällesi puhtaat vaatteet. Huomioi vaatetuksen käytännöllisyys kotiutumista ajatellen.

2. Saapuminen sairaalaan

Käytä tullessasi sisäänkäyntiä Nova 1. Siirry G-lohkon hissillä 3. kerrokseen ja ilmoittaudu siellä itseilmoittautumisautomaatilla. Siitä sinut ohjataan toimenpideyksikön pukuhuoneelle leikkausvaatteiden vaihtoon, saat tarvittaessa apua henkilökunnalta.

Sairaanhoitaja kertoo leikkauspäivän kulusta ja varmistaa, että olet terve, ihosi on ehjä ja että olet ollut syömättä ja juomatta. Saat esilääkityksen, jonka tarkoituksena on vähentää toimenpiteen jälkeistä kipua. Voit joutua odottamaan leikkaussaliin pääsyä. Odotellessasi voit katsoa televisiota tai lukea lehtiä. Voit myös käyttää omaa matkapuhelintasi.

Käy WC:ssä ennen leikkaussaliin siirtymistä. Huolehdi käsihygieniastasi, käytä käsidesinfektioainetta.

3. Leikkaussalissa

Leikkaussalissa sinut nukutetaan ja sen jälkeen tehdään tarvittavat leikkausvalmistelut. Neurokirurgi on keskustellut leikkauspäätöksen yhteydessä, minkä tyyppinen leikkaus on tarkoitus tehdä.

Yleensä kaularankaleikkaus tehdään kaulan oikealta puolelta. Suunnitelluista nikamaväleistä poistetaan välilevykudosta ja hermojuuret vapautetaan. Nikamaväliin laitetaan keinomateriaalista tehty implantti.

Osa kaularankaleikkauksista tehdään niskan puolelta. Tällöin vapautetaan joko yksittäinen hermojuuri tai väljennetään selkäydinkanavaa.

Leikkauksen jälkeen

Toimenpiteen jälkeen siirryt heräämöön, jossa seurataan vointiasi ja hoidetaan kipuasi. Kun sovitut siirtoedellytykset täyttyvät, sinut siirretään kotiutusyksikköön tai osastolle.

Kotiutusyksikkö: J-lohkon 6. kerros sekä K-lohkon 5. kerros. Vierailut kotiutusyksikössä vain henkilökunnan luvalla, puh. 014 269 1563.
Operatiiviset osastot sijaitsevat C- ja J-lohkon 5. kerroksessa, puh. 014 269 1036. Osastojen vierailuaika on klo 12-20.

1. Kuntoutuminen alkaa leikkauspäivänä

Heti toimenpiteen jälkeen:

- koukista ja ojenna käsiäsi ja sormiasi aktiivisesti
- koukista ja ojenna nilkkoja aktiivisesti
- jännitä ja rentouta reisi- ja pakaralihaksia

Nouset jalkeille viimeistään 6 tunnin kuluttua leikkauksesta hoitajan tai fysioterapeutin ohjaamana. Pyri kävelemään mahdollisimman rennosti, jolloin kädet ja ylävartalo liikkuvat normaalisti. Lisää kävelymatkaa vähitellen. Edistä kuntoutumistasi tekemällä päivän toimia omatoimisesti.

Kerro voinnista ja kivusta henkilökunnalle. Ota sinulle määrätyt kipulääkkeet ohjeen mukaan.

Kevyet arjen toimintaan liittyvät kaularangan taivutus- ja kiertoliikkeet tukevat toiminnan palautumista. Omilla lihasvoimilla ja nivelten liikelaajuuksilla tapahtuvat liikkeet ovat sallittuja kivun sallimissa rajoissa heti leikkauksen jälkeen. Normaali arkielämä, kevyet kantamukset (ostoskassi) ja kevyt liikkuminen on sallittua. Raskaiden taakkojen toistuvaa nostamista ja kantamista sekä voimakasta fyysistä ponnistelua tulee välttää kuukauden ajan.

Mikäli kaularangan liikkuvuutta rajoitetaan tiettyjen luudutusleikkausten jälkeen, annetaan sinulle tätä tarkoitusta varten tehty tukikaulus ja sen käytöstä annetaan erilliset ohjeet.

Aloita seuraavat harjoitukset leikkauksen jälkeisenä päivänä.

Ohjeita lihasvoimaharjoitteluun

- Harjoittele 1–3 kertaa päivässä
- Toista kutakin liikettä 3–5 kertaa
- Tee 1–3 sarjaa
- Aloita kolmesta toistosta ja yhdestä sarjasta
- Kuntoutumisen edetessä lisää toistoja ja sarjoja

Huomioi selän ja niskan kuormittuminen istuma-asennossa toimiessa.

2. Kotiutuminen

Toimintakykyäsi arvioidaan kanssasi. Kotiudut, kun koet olevasi kotikuntoinen

- kipusi on hallinnassa
- pystyt pukeutumaan
- pystyt nousemaan sängystä ja tuolista
- hygienian hoito ja virtsaaminen onnistuvat
- kävely ja tarvittaessa porraskävely sujuu
- kotiutumisen jälkeen tukihenkilö on saatavilla

Läheisen mukanaolo kotiutumistilanteessa lisää kotiutumisen turvallisuutta. Kotiutuessa saat mukaasi tarvittavat reseptit, sairauslomatodistuksen sekä infektioiden seurantalomakkeen. Et välttämättä tapaa leikannutta lääkäriä ennen kotiutumista.

HARJOITUS 1

Ryhtiharjoitus

Huomioi niskan hyvä asento. Ojenna ryhti vieden käsiä taakse. Rentouta.

HARJOITUS 2

Niskan liikkuvuusharjoitus

Kallista päätä sivulle, korva olkaa kohti. Palauta keskiasentoon. Tee sama toiselle puolelle.

HARJOITUS 3

Niskan liikkuvuusharjoitus

Kierrä päätä puolelta toiselle.

Sairaalasta kotiin

1. Leikkaushaava

Haava on suljettu ompeleilla ja niiden päälle on asetettu sidos tai huokoinen teippi.

Mustelmia ja lievää turvotusta voi olla haavan ympäristössä, nämä paranevat vähitellen itsestään. Lievä lämmönnousu liittyy leikkauksesta paranemiseen eikä tästä tarvitse huolestua. Jos kuumeilua on yli 38 °C, ota yhteyttä sairaalaan.

Seuraa haavan paranemista kotona

- Pidä haava kuivana vuorokausi leikkauksesta, tämän jälkeen haavan voi suihkuttaa. Kuivaa haava painelemalla.
- Vaihda sidos, jos se on likainen tai eritteessä.
- Erityksen loputtua voit käyttää suojana haavateippiä.
- Saunominen on sallittua, kun ompeleiden poistosta on kulunut vuorokausi eikä haavasta tule enää eritettä.

Ota yhteyttä sairaalan päivystyksen puhelinneuvontaan (numero takakannessa), jos kotiutumisen jälkeen haavassa on

- merkittävää turvotusta ja/tai sinulla on hengenahdistusta tai et pysty nielemään,
- verenvuotoa, joka ei lakkaa,
- haava aukeaa,
- siteen läpi tulevaa pahan hajuista vuotoa tai sinulla on lämmön nousua yli 38 °C.

Ota yhteyttä terveysasemallesi, jos kotiutumisen jälkeen haavassa on

- kuumotusta, turvotusta tai punoitusta, joka poikkeaa selkeästi leikkauksen jälkeisestä tilanteesta,
- yltyvää tai pitkäaikaista kipua.

Ompeleiden poisto

Saat kotiutuessasi ompeleiden poistopäivän. Varaa aika poistoa varten oman terveysasemasi sairaanhoitajalle.

2. Kivunhoito leikkauksen jälkeen

Ota sinulle määrätyt kipulääkkeet säännöllisesti ohjeen mukaan. Liikunta ja kylmähoito voivat lievittää kipua ja vähentää lääkityksen tarvetta. Kipu ei saa estää nukkumista tai liikkumista. Kipulääkkeen tarve on yksilöllistä. Lääkitystä on tarkoitus vähentää vähitellen ja lopettaa, kun kipua ei enää ole. Jos olet ottanut kipulääkkeet ohjeen mukaisesti eikä kipu lievity, ota yhteys sairaalaan.

Kipulääkkeiden käyttö saattaa aiheuttaa ummetusta. Aktiivinen liikkuminen, kuitupitoinen ruoka ja riittävä vedenjuonti edistävät vatsan toimintaa. Voit tarvittaessa käyttää apteekista saatavia vatsaa pehmentäviä lääkkeitä.

3. Kuntoutuminen jatkuu kotona

Tavoitteena on palata vähitellen normaaliin arkeen. Toipuminen on yksilöllistä. Kuntoutuminen leikkauksesta saattaa kestää useita kuukausia.

Kuntoutumista edistävät:

- liikkeellä olo
- päivittäisten askareiden tekeminen
- säännöllinen harjoittelu
- selän ja niskan kuormitusasentojen huomioiminen

Ensimmäisinä viikkoina rasituksen tulee tuntua kevyeltä. Arvioi itse, miltä rasitus sinusta tuntuu. Paraneminen ja toipuminen vaativat liikkumista ja lepoa sopivassa suhteessa. Tee arkiaskareita vähän kerrallaan, välillä leväten. Kävely ja sauvakävely ovat hyvää harjoitusta. Ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua.

Aloita seuraavat harjoitukset haavan parannuttua. Jatka myös aiemmin ohjattuja harjoituksia.

Haavan parannuttua voit aloittaa vesiliikunnan.

Kuukauden kuluttua leikkauksesta voit palata entisiin liikuntaharrastuksiisi. Aloita harrastukset kevennetysti ja lisää harjoittelua vointisi mukaan.

Sairausloman pituus on yksilöllinen voinnistasi ja työtehtävistäsi riippuen 2–6 viikkoa.

Autolla ajo on sallittua, kun kaularangan liikkuvuus mahdollistaa turvallisen ajamisen, etkä tarvitse säännöllistä voimakasta kipulääkitystä (kolmiolääkkeet). Voit istua matkustajana autossa heti leikkauksen jälkeen.

Sukupuolielämään ei ole erillisiä rajoituksia.

Ohjeita lihasvoimaharjoitteluun

- Harjoittele 1–3 kertaa päivässä
- Toista kutakin liikettä 5–10 kertaa
- Tee 1–3 sarjaa
- Aloita viidestä toistosta ja yhdestä sarjasta
- Kuntoutumisen edetessä lisää toistoja ja sarjoja

HARJOITUS 4

Kaulan lihaksia vahvistava harjoitus

Nosta pää noin 30° irti alustalta ja laske rauhallisesti takaisin.

HARJOITUS 5

Niskan lihaksia vahvistava harjoitus

Nosta otsa noin 1 cm irti alustalta. Pidä asento 5 sekuntia. Laske rauhallisesti alas.

Kaularanka-leikkauksen jälkeen

1. Ergonomia

Harjoittele selän ja niskan terveellinen käyttö arjen toiminta- ja työympäristössäsi. Hyödynnä säädettäviä kalusteita ja apuvälineitä. Muista tauottaa yksipuolinen kuormitus. Huomioi selän ja niskan asento myös nukkuessasi. Ohjausta saat tarvittaessa terveysaseman fysioterapeutilta.

2. Liikunta

Huolehdi terveydestäsi harjoittamalla kestävyys- ja lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta säännöllisesti. Voit jatkaa aiempia harrastuksiasi. Harjoita **kestävyyskuntoa** liikkumalla viikossa vähintään 2 h 30 min reippaasti tai 1 h 15 min rasittavasti. Jaa kestävyysharjoittelu usealle päivälle. Sopivia kestävyysharjoittelumuotoja ovat esimerkiksi

- kävely ja sauvakävely
- kuntopyöräily ja pyöräily
- vesiliikunta
- hiihto
- tanssi
- ryhmäliikunta
- marjastus, kalastus ja metsästys
- koti- ja pihatyöt

Harjoita **lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta** vähintään kaksi kertaa viikossa. Sopivia harjoittelumuotoja ovat esimerkiksi

- kuntosaliharjoittelu
- kotivoimistelu
- vesiliikunta
- ryhmäliikunta
- tanssi
- venyttely
- liikkuminen epätasaisella

3. Matkustaminen lentokoneessa

Jos turvatarkastuksessa ilmenee ongelmia, kerro tarkastusviranomaiselle kehossasi olevasta metallista. Turvatarkastusta varten et tarvitse todistusta, kertominen turvatarkastusviranomaiselle riittää.

4. Seuranta

Saat tekstiviestillä ilmoituksen aina, kun sinun tulee käydä vastaamassa sähköiseen Omavointi-kyselyyn. Leikkaukseen liittyvät kyselyt Omavoinnin kautta saat tekstiviestinä 3 kk, 1, 2, 5 ja 10 vuotta kyseisestä leikkauksesta.

Tarkistus-listasi leikkausta varten

- ☐ **1. Huolehdi pitkäaikaissairaudet kuntoon**
- ☐ **2. Tarkista iho**
- ☐ **3. Kiinnitä huomio ravitsemukseesi**
- ☐ **4. Lopeta ennen leikkausta:**
  - Tupakointi
  - Alkoholin käyttö
  - Omega-3 ja muut luontais-tuotteet
- ☐ **5. Valmistele koti ja kotiutuminen:**
  - Varmista läheisten tuki.
  - Selvitä ja varaa tarvittaessa ulkopuolinen apu.
- ☐ **6. Käy sinulle määrätyissä tutkimuksissa**
  - verikokeet
  - sydänfilmi
  - kuvantamistutkimukset
- ☐ **7. Täytä sinulle lähetetty Omavointi-kysely**
- ☐ **8. Kertaa vielä sivu 9 tästä oppaasta**

Matkat sairaalaan

- Tilaa Kela-taksi edellisenä päivänä klo 14 mennessä, mikäli olet oikeutettu Kela-taksin käyttöön.
- Keski-Suomen maakunnassa voit tilata taksin numerosta **0800 414 608** (Taksi Helsinki Oy) tai **0800 021 83** (Menevä Oy).

Omat muistiinpanot/kysymykset

_____

_____

_____

_____

_____

Tärkeät tiedot

Leikkauspäivä:	Tuloaika:
Tauotettavat lääkkeet:	
Leikkausaamuna otettavat lääkkeet:	
Lisätutkimuksia leikkaukseen liittyen:	
Hakasten tai ompeleiden poistopäivä:	

11/2023/M1

Sairaala Nova

Yhteystiedot

Ota yhteyttä tarvittaessa

- Leikkaukseen liittyvät tiedustelut, muutokset terveydentilassa ma–pe **014 269 5205** klo 9–11 ja 13–14
- Leikkaukseen ja toipumiseen liittyvät kysymykset (sairaanhoitaja) **014 269 1220** ma–pe klo 9–11, viikonloppuisin ja pyhinä **014 269 1036**
- Leikkauspäivän aamuna äkilliset peruutukset **014 269 5959** klo 7–9
- Sairaalan päivystyksen puhelinneuvonta **116 117**
- Sosiaalityöntekijä (toimeentuloasiat) **014 269 1555** ma–pe klo 8–16
- Kirurgian poliklinikan fysioterapeutti **014 269 5105** ma–ti ja to–pe klo 12–14

Omavointi-kysely:
https://www.omavointi.fi/ksshp/ovui/#/login

Terveystietosi löytyvät Omakanta-palvelusta
www.omakanta.fi

Sairaala Nova | Hoitajantie 3, 40620 Jyväskylä