

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Opas leikkaukseen tulevalle



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



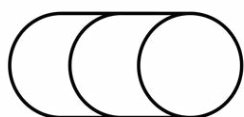
#hyvaks #hyväarkikaikille

Opas leikkaukseen tulevalle

Oppaan tavoitteena on auttaa sinua ja läheisiäsi valmistautumaan tulevaan leikkaukseesi, leikkauspäivään ja leikkauksen jälkeiseen toipumiseen.

Päätöksen leikkauksesta ja sen ajankohdasta on tehnyt erikoissairaanhoidostasi vastaava lääkäri. Leikkauksen ajankohdan suunnitteluun vaikuttaa lääketieteellinen kiireellisyys. Mikäli et ole saanut leikkausaikaa, sinuun otetaan yhteyttä leikkausajan varmistuttua. Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä leikkaukseen liittyvissä kysymyksissä puhelimitse tai sähköisen yhteydenottolomakkeen kautta. Yhteystiedot löytyvät oppaan takakannesta.

- Täytä esitietolomake mahdollisimman pian sen saatuasi, sillä tarvitsemme terveystietojasi jo leikkauksen suunnitteluvaiheessa. Täyttöohje tulee esitietolomakkeen mukana. Sähköinen lomake löytyy kirjoittamalla selaimen www.hyvaks.fi/esitietolomakkeet
- Ilmoita, jos voinnissasi tai lääkityksessäsi tapahtuu muutoksia leikkausta odottaessasi.
- Ota yhteyttä myös, jos leikkausajan saatuasi sairastut äkillisesti esimerkiksi yskään, nuhaan, kuumeseen tai vatsatautiin tai jos ihosi on rikkoutunut.



Valmistaudu tulevaan leikkaukseen

Kun tulet leikkaukseen, terveydentilasi tulee olla mahdollisimman hyvä. Tarvitessasi saat apua ja neuvoja pitkäaikaissairauksien hoidossa, äkillisissä tulehdussairauksissa ja ihon hoidossa omalta terveysasemaltasi. Terveysasemalta saat tukea myös painonhallintaan sekä päihteiden ja tupakkatuotteiden käytön lopettamiseen.

Voit katsoa leikkauksiin liittyviä potilasohjevideoita- ja animaatioita osoitteesta www.hyvaks.fi/potilasohjevideot



1. Huolehdi ravitsemuksesta

Syö monipuolista ruokaa, huolehdi erityisesti D-vitamiinin, kalsiumin ja proteiinin saannista. Juo päivittäin vähintään 1–1,5 litraa vettä, vähärasvaista maitoa, piimää tai muuta nestettä tai noudata sinulle erikseen annettuja ohjeita. Hyvä ravitsemustila ennen leikkausta auttaa leikkauksesta toipumisessa ja haavojen paranemisessa.

2. Tauota luontaistuotteet

Omega-3-rasvahappoa sisältävät valmisteet tulee lopettaa viimeistään kaksi viikkoa ennen leikkausta verenvuotoriskin vuoksi. Muut luontaistuotteet/ravintolisät suositellaan jätettäväksi tauolle viimeistään viikko ennen leikkausta. Monet luontaistuotevalmisteet vaikuttavat veren hyytymistekijöihin ja niillä saattaa olla yhteisvaikutuksia leikkauksessa käytettävien lääkeaineiden kanssa. Mikäli olet ilmoittanut halukkuutesi peruutuspaikalle, ota huomioon näiden valmisteiden käyttö ja tauotus.

3. Hoida pitkäaikaissairaudet

Pitkäaikaissairauksien mahdollisimman hyvä hoitotasapaino vähentää leikkausriskejä ja edistää leikkauksesta toipumista.

4. Liiku säännöllisesti

Hyvä yleis- ja lihaskunto edistävät toipumista, siksi monipuolinen ja säännöllinen liikunta on suositeltavaa. Liiku niin paljon kuin sinusta tuntuu hyvältä. Noudata mahdollisia fysioterapeutin tai lääkärin antamia ohjeita.

5. Lopeta tupakkatuotteet ja nikotiinivalmisteet

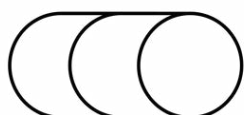
Lopeta kaikkien tupakkatuotteiden, myös sähkötupakan ja nuuskan käyttö mahdollisimman aikaisin ennen leikkausta. Leikkauspäivänä sinun tulee olla tupakoimatta, käyttämättä sähkötupakkaa ja nuuskaa. Sairaalamme on savuton.

Tupakointi lisää nukutus- ja leikkausongelmia sekä hidastaa paranemista:

- Lisää veritulppariskiä
- Kasvattaa leikkaukseen liittyvien hengitysongelmien riskiä viisinkertaiseksi
- Hidastaa haavan paranemista ja kasvattaa tulehdusriskiä
- Heikentää elimistön puolustuskykyä kaikkia tulehduksia vastaan

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 kello 10–18 ja to kello 13–16). Löydät lisätietoa 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.



6. Lopeta päihteiden käyttö

Vältä runsasta ja jatkuvaa alkoholinkäyttöä ennen leikkausta. Leikkaukseen ei saa tulla alkoholin tai huumeiden vaikutuksen alaisena. 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
- käyttö altistaa tapaturmille myös toipilasaikana
- vieroitusoireet vaikeuttavat leikkauksesta toipumista ja kuntoutumista

7. 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 tarvittaessa myös omalta terveysasemaltasi.

Varaa riittävästi aikaa levolle ja unelle. Hyvä ja riittävä yöuni auttaa sinua pysymään vireänä ja toimintakykyisenä sekä edistää toipumistasi leikkauksen jälkeen.



8. Valmistaudu kotiutukseen

Hoitoajat sairaalassa ovat lyhyet. 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. Ennakkoon on hyvä miettiä ja sopia, kuka käy kaupassa tai laittaa ruuan ja siivoaa. Jos leikkauksesi on päiväkirurginen, on suositeltavaa, että sinulla on aikuinen seuranasi leikkausta seuraavaan aamuun saakka.

Mikäli tarvitset ulkopuolista apua, voit ottaa yhteyttä oman kotikuntasi kotihoitoon. Yhteystietoja voit kysyä kotikuntasi puhelinvaihteesta tai katsoa verkkosivuilta. Jos tarvitset leikkauksen jälkeen apuvälineitä, esim. kyynärsauvat, voit lainata ne terveyskeskuksen apuvälinelainaamosta maksuttomasti. Hae apuvälineet ajoissa, jotta ehdit kokeilla niitä ennen leikkausta. Apuvälineiden lainaukseen et tarvitse lähetettä.



Valmistaudu leikkauspäivään

Käy illalla suihkussa. Korut, lävistyksset ja kynsilakat on poistettava ennen peseytymistä. Rakenne- ja geelikynnet tulee poistaa ennen käsileikkaukseen tuloa. Pese hiukset shampooilla ja koko keho saippualla ihoa hankaamatta. Huomioi peseytymisessä erityisesti napa, taivealueet, varvasvälit sekä kynnenaluset. Kuivaa puhtaaseen pyyhkeeseen ja pue puhtaat vaatteet. Vaihda vuoteeseen puhtaat lakanat. Ihokarvoja ei saa poistaa viikkoon ennen leikkausta. Leikkausalueen ihoa ei saa suihkun jälkeen enää rasvata.

Syö ja juo normaalisti leikkauspäivää edeltävänä iltana klo 24 saakka. Tämän jälkeen sinun tulee olla syömättä ja juomatta leikkaukseen asti.

Varaa mukaan sairaalaan:

- Kela-kortti
- Käytössä olevat henkilökohtaiset vuorokauden lääkkeet sekä silmätipat, insuliinikynät, astmasuihkeet, Dinit-suihke, hormonivalmisteet ja kesken olevat lääkekuurit
- Käytössä olevat tai leikkauksen jälkeen tarvittavat apuvälineet (kyynärsauvat, rollaattori, kuulolaite, silmälasit ja kotelo, CPAP)
- Jos leikkauksen jälkeen jäät suunnitellusti yöksi sairaalaan, ota mukaan hygieniatarvikkeet, matkapuhelin ja laturi

Ota mukaan vain tarpeellinen. Jätä kotiin korut ja suuret rahasummat. Sairaala ei vastaa kadonneista tavaroistasi tai rikkoutuneesta henkilökohtaisesta omaisuudestasi.

Leikkauspäivä

- Ole syömättä ja juomatta leikkauspäivänä. Älä syö myöskään pastilleja, karamelleja tai purukumia.
- Ravinnotta ololla pyritään estämään mahansisällön nousu ruokatorveen ja suuhun sekä pääsy keuhkoihin leikkauksen aikana

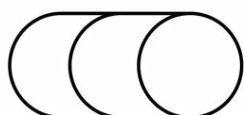
Kotona

Ota sovitut aamulääkkeet pienen (1dl) vesimäärän kanssa. Ole muuten syömättä ja juomatta.

Käy leikkauspäivän aamuna suihkussa tai pese ainakin kasvot, kainalot ja tee alapesu. Pese myös hampaat.

Älä rasvaa ihoa. Älä meikkaa. Tule sairaalaan tuoksuttomana.

Pue puhtaat vaatteet. Huomioi vaatetuksen käytännöllisyys kotiutumista ajatellen, esim. käsi- tai jalkaleikkaukseen tullessa vältä tiukkoja hihoja tai lahkeita.



Sairaalaan saapuminen

Sairaala Nova sijaitsee Jyväskylän Kukkumäessä osoitteessa **Hoitajantie 3**. Leikkauspotilaiden vastaanotto avautuu aamuisin kello 6.30. Kutsukirjeessä ilmoitettu aika on sairaalaan tuloaika, ei leikkausaika. Älä tule omalla autolla, sillä autolla ajaminen on kiellettyä heti leikkauksen jälkeen. Mahdollinen saattaja voi pysäköidä autonsa piha-alueen maksullisille paikoille tai pysäköintitaloon.

Jos olet oikeutettu Kela-taksin käyttöön, tilaa se viimeistään edellisenä päivänä klo 14 mennessä.





Käytä tullessasi sisäänkäyntiä Nova 1, joka sijaitsee sairaalan Länsiväylän puoleisessa päädyssä. Kartan löydät oppaan lopusta.



Siirry G-lohkon hissillä 3. kerrokseen ja ilmoittaudu siellä itseilmoittautumisautomaatilla.



Ilmoittautumisen jälkeen sinut ohjataan vaihtamaan leikkausvaatteet. Sairaanhoitaja kertoo leikkauspäivän kulusta ja varmistaa, että olet toiminut annettujen ohjeiden mukaisesti, ihosi on ehjä sekä olet ollut syömättä ja juomatta. Saat mahdollisen esilääkkeen, jonka tarkoituksena on vähentää leikkauksen jälkeistä kipua. Tarvittaessa tapaat myös leikkaavan lääkärin.

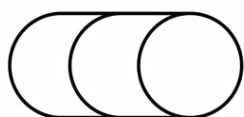




Käy WC:ssä ennen leikkaussaliin siirtymistä. Huolehdi käsihygieniastasi ja käytä käsidesinfektioainetta. Leikkauksen aikana kuljetamme vaatteesi ja tavarasi jatkohoitopaikkaasi joko kotiutusyksikköön tai osastolle.

Leikkaussalissa

Leikkaussalissa sinut nukutetaan tai saat puudutuksen ja sinulle tehdään tarvittavat leikkausvalmistelut. Leikkauksen aikana vointiasi seurataan ja saat tarvittavia lääkkeitä.



Leikkauksen jälkeen

Leikkauksen jälkeen siirryt heräämään. Heräämössä seurataan vointiasi, hoidetaan kipua ja mahdollista pahoinvointia. Kun vointisi sallii, sinut siirretään kotiutusyksikköön tai osastolle.

Kivunhoito leikkauksen jälkeen

Pystyäksemme hoitamaan leikkauksen jälkeistä kipuasi mahdollisimman hyvin, käytämme kivun arvioinnissa kipumittaria. Pyydämme sinua arvioimaan kipusi asteikollaanollasta kymmeneen tai kuvallisen kipumittarin avulla.

Leikkauksen jälkeen saat ohjeet kivunhoidosta kotiin. Kotona kipu ei saa estää liikkumista eikä unta. On tärkeää, että noudatat saamiasi ohjeita. Ota sinulle määrätyt kipulääkkeet säännöllisesti. Kipulääkkeen tarve on yksilöllistä. Lääkitystä on tarkoitus vähentää vähitellen ja lopettaa, kun kipua ei enää ole.

Liikunta ja kylmähoito voivat lievittää kipua ja vähentää lääkityksen tarvetta. Rentoutuminen ja huomion suuntaaminen musiikkiin, mieluisaan ohjelmaan tai lukemiseen toimivat myös lääkkeettöminä kivunlievityskeinoina.



Kotiutuminen

Heräämöstä sinut siirretään osastolle tai kotiutusyksikköön. Voit olla yhteydessä läheisiisi, kun olet saanut puhelimesi takaisin leikkauksen jälkeen.

Kotiutusyksikön kautta kotiin

Varaa leikkausta varten koko päivä. Kotiudut, kun kotiutumisen edellytykset täyttyvät ja tunnet vointisi hyväksi, viimeistään leikkauspäivän jälkeisenä aamuna. Useimmista leikkauksista kotiutuminen on mahdollista 2-4 tunnin sisällä kotiutusyksikköön saapumisesta. Halutessasi tukihenkilösi voi olla läsnä kotiutusohjeita annettaessa.

Kotiutuessasi sinulla tulee olla saattaja tai taksinkuljettaja kotimatkalle. Hakijalle tiedoksi, että sisäänkäynti Sairaala Novaan tapahtuu klo 20 jälkeen Päivystyksen ovesta. Kotiutusyksiköt sijaitsevat **K-lohkon 5. kerroksessa** ja **J-lohkon 6. kerroksessa**. K5 sulkeutuu kello 20.

Osaston kautta kotiin

On leikkauksia, joiden jälkeen siirrytään suunnitellusti osastolle toipumaan. Hyvin suunniteltu leikkauskin voi muuttua arvioitua suuremmaksi. Tuolloin tarvitset hoitoa osastolla.



Kotiudut, kun alla olevat edellytykset täyttyvät:

- Pärjät kotona riittävän hyvin
- Pystyt huolehtimaan ravitsemuksestasi eikä sinulla ole pahoinvointia
- Pukeutuminen onnistuu
- Sängystä ja tuolista ylösnousu onnistuu
- Hygienian hoito ja virtsaaminen onnistuu
- Kävely ja tarvittaessa porraskävely onnistuu. Liikkeelle lähteminen edistää toipumistasi, tehostaa hengitystä, verenkiertoa sekä suolen ja rakon toimintaa.
- Kipusi on hallittavissa
- Osaat hoitaa haavaasi
- Kotiutumisen jälkeen tukihenkilö saatavilla
- Tiedät, miten hoito etenee jatkossa ja mihin otat yhteyttä toipumiseesi liittyvissä asioissa

Sairauspoissaolo

Leikkaava lääkäri päättää sairauspoissaolosi pituuden. Sairauspoissaolo on yksilöllinen leikkauksesta ja työtehtävistäsi riippuen. Mikäli tarvitset jatkoa sairauspoissaoloosi, ota yhteyttä työterveyshuoltoon tai terveysasemallesi.



Osastojen yhteystiedot

Potilaan vointia ja terveydentilaa koskevat tiedustelut pyydämme soittamaan kello 12 jälkeen.

Operatiiviset sairaansijat

J5, C5 (ortopedia, traumatologia, käsikirurgia)

D6, K6 (urologia, rintaelinkirurgia, verisuonikirurgia, plastiikkakirurgia, aistielinpotilaat)

E6, L6 (vatsakirurgia)

K5, J6 Kotiutusyksikkö

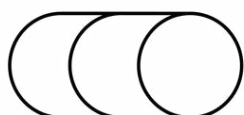
Yhteystieto

014 269 1036

014 269 1015

014 269 1037

014 269 1563



Palaute

Sinä tai läheisesi voitte antaa hoitoa ja kohtelua koskevaa palautetta osoitteessa www.hyvaks.fi/anna-palautetta

Salassapito

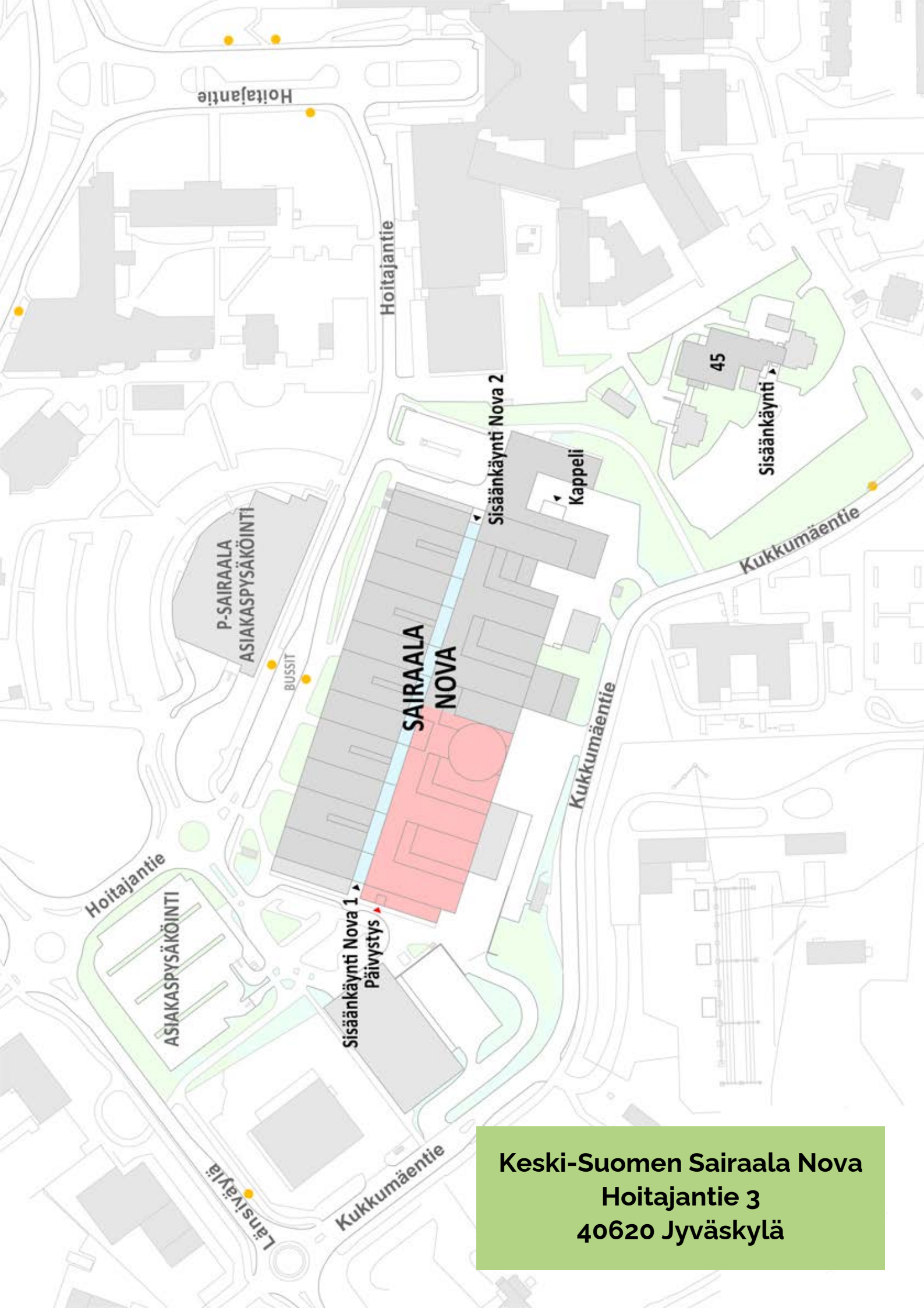
Henkilökuntaa ja opiskelijoita sitoo vaitiolovelvollisuus. Pidäthän omana tietonasi kuulemasi ja näkemäsi muita potilaita koskevat asiat.



Omakanta

Terveystietosi löytyvät kirjautumalla Omakanta-palveluun www.omakanta.fi





Keski-Suomen Sairaala Nova
Hoitajantie 3
40620 Jyväskylä

Yhteystiedot

Leikkaukseen liittyvät
tiedustelut
ma-pe klo 9–11 ja 13–14

014 269 5205

Leikkauspäivänä äkilliset
peruutukset
ma-pe klo 7–9

014 269 5959

Sairaala Novan
päivystyksen
puhelinneuvonta

116 117

Sosiaalityöntekijä
(toimeentuloasiat)
ma-pe klo 8–16

014 269 1555

Taksit (Keski-Suomen
maakunnan alue)

Taksi Helsinki Oy
0800 414 608
Menevä Oy
0800 021 83

Sähköinen yhteydenottolomake löytyy osoitteesta:

www.hyvis.fi/web/keski-suomi/yhteydenotto-lomakkeet



Päivitetty 12/2023



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille