

## Til deg som skal opereres ved ortopedisk avdeling - Pasientinformasjon

Du har fått tid til innleggelse for å få utført et kirurgisk inngrep. Vår erfaring er at du er spart for en del bekymring dersom du på forhånd er godt forberedt og informert.  
Du er velkommen til å kontakte oss hvis du lurer på noe.

### Inntakskoordinator:

Telefon: 22 45 15 52 (Inngrep i hofte/kne)  
Telefon: 22 45 40 80 (Inngrep i fot/ankel)  
Telefon: 22 45 49 29 (Inngrep i arm/skulder)  
Klokken 12.30-14.00 mandag – torsdag

### Hva kan føre til at operasjonen blir utsatt?

Nylig eller pågående feber/infeksjon som for eksempel: tannverk, bihulebetennelse, halsbetennelse eller urinveisinfeksjon, samt sår, utslett, små rifter eller skrubbsår kan føre til at operasjonen blir utsatt. Dette fordi det kan øke risikoen for alvorlig infeksjon etter et kirurgisk inngrep. Dersom dette gjelder deg, ta kontakt med inntakskoordinator så tidlig som mulig før innleggelsen.

### Forberedelser før innleggelsen

Hold deg i aktivitet med tilpasset trening helt frem til innleggelsen. Det vil bidra til at du kommer deg raskere etter operasjonen.

Det er vanlig å reise direkte hjem etter utskrivelse fra avdelingen.

Kontakt din hjemkommune dersom du har behov for hjelp fra hjemmetjenesten ved hjemkomst.

I forbindelse med operasjonen kan du få bruk for noen praktiske hjelpemidler, både på avdelingen og hjemme. Det er viktig at hjelpemidlene er hentet og montert i god tid før operasjonen. Dette er ditt ansvar.

For innbyggere i Oslo kan midlertidige hjelpemidler hentes på Oslo kommunes hjelpemiddellager.

**Adresse:** Kabelgaten 15 på Økern

- vis-à-vis Kuben vgs.

**Telefon:** 23 43 92 00

**Åpningstid:** Mandag-fredag kl 08.00-15.00

Innbyggere utenfor Oslo kan kontakte hjelpemiddellageret i hjemkommunen.

<https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/nedsatt-funksjonsevne/hjelpemidler/>

### Kosthold

Før operasjonen og i tiden etterpå er det viktig med et sunt og næringsrikt kosthold. Det er spesielt viktig at du får i deg rikelig med proteiner i ukene før operasjonen. Dette finnes blant annet i magert kjøtt, fisk, ost, melk og egg. Du bør også drikke rikelig.

### Røyking

Røyking reduserer blodgjennomstrømmingen, og kan dermed gi økt risiko for komplikasjoner. Det kan også redusere sårtilhelingen. Vi anbefaler derfor at du slutter å røyke.

Nikotinplaster/-tyggegummi er bedre enn sigarettøyke, og kan brukes dersom du synes det er vanskelig å slutte helt. Vi gjør oppmerksom på at Diakonhjemmet Sykehus er røykfritt.

### Ved innleggelsen skal du ha med deg:

	Faste medisiner, og oppdatert oversikt over hvilke legemidler du bruker
	Gode sko, behagelig tøy og toalettsaker

	Krykker eller annet ganghjelpemiddel dersom du har behov for det
	Bankkort/penger til å hente ut resepter og eventuelt hjemtransport

**OBS!** Legg igjen smykker og verdisaker hjemme. Sykehuset kan dessverre ikke ta ansvar for dine verdisaker under oppholdet. Eventuelle verdisaker kan oppbevares i safe, men det er begrenset tidsrom for når dette kan hentes ut, og verdisakene må i så fall kunne legges i en A5-konvolutt.

### Forberedelser kvelden før operasjon

Kvelden før operasjonen er det viktig at du spiser og drikker godt. Du skal faste fra midnatt, men du kan drikke klare væsker (vann, te, saft, kaffe uten melk og sukker) frem til klokken 06.00. Etter klokken 06.00 skal du hverken spise, drikke, røyke, snuse eller tygge tyggegummi.

Kjøp 250 ml **Hibiscrub** på apoteket, les bruksanvisningen nøye. **NB!** Fjern kunstige negler, neglelakk, sminke, smykker, ringer og piercing før du dusjer.

1. Dusj hele kroppen
  2. Fyll hånden med Hibiscrub
  3. Vask håret grundig med Hibiscrub
  4. Såp deretter inn hele kroppen med Hibiscrub, og vær spesielt nøye med:
    - nesen og rundt ørene
    - armhulene
    - navlen
    - nedentil
  5. Skyll nøye!
  6. **Gjenta punkt 2-5**
  7. Tørk deg med et rent håndkle. Ikke bruk noen form for krem på huden etter dusjen
  8. Ta på deg rene klær og bruk nyvasket sengetøy
- På morgenen på operasjonsdagen skal du gjenta punkt 1-8, bortsett fra punkt 3 om hårvask, før du kommer til sykehuset.

### Operasjonsdagen

Du skal møte **fastende**. I løpet av morgentimene vil du bli tilsett av kirurg, og tatt imot og klargjort til operasjon av sykepleier. Du må påberegne noen timers ventetid, da det er flere operasjoner på samme operasjonsstue denne dagen. Vi beklager eventuell venting.

Etter operasjonen blir du overflyttet til postoperativ avdeling for videre overvåkning. Når bedøvelsen er gått ut av kroppen og du er i form til det, blir du kjørt til sengepost.

### Aktivitet

Aktivitet minsker risiko for komplikasjoner. Det er viktig for rehabiliteringen at du kommer tidlig i gang med aktivitet. Fysioterapeut vil gi deg instruksjon i øvelser og aktivitetsnivå videre.

### Smerter

Det er normalt å oppleve smerter etter operasjonen. Du vil som regel få smertestillende medikamenter til faste tider på sykehuset. Dersom dette ikke er tilstrekkelig er det viktig at du snakker med en sykepleier, slik at vi kan vurdere andre smertelindrende tiltak.

### Utskrivelsen

Hvor lenge du skal være innlagt på sykehuset/etter operasjonen avhenger av inngrepets art.

Hvis du skal til kontroll får du nærmere beskjed om dette ved utskrivelse. Ta kontakt med ditt fastlegekontor for fjerning av sting, dersom ikke annet er avtalt.

*Kjerneverdiene til Diakonhjemmet Sykehus er respekt, kvalitet, tjeneste og rettferdighet. Vi strekker oss for å gi alle våre pasienter god og helhetlig behandling.*

[www.diakonhjemmetsykehus.no](http://www.diakonhjemmetsykehus.no)