

# PRINTZLAU

## PRIVATHOSPITAL

### Vejledning efter din operation

### Pandeløft

#### Bad og bandage

Dit første bad må du tage tidligst 24 timer efter din operation.

Du skal undgå at have hovedet nedad. Hvis du skal bøje dig, skal du bøje i knæene.

Hårvask må foretages med forsigtighed efter 3 dage.

#### Plaster (micropore)

Det brune plaster, der sidder på dit operationsar på huden, skal blive siddende til du kommer til din opfølgende kontrol/trådfjernelse ca.14 dage efter din operation. Hvis plastret begynder at slippe, så reparerer du området med et nyt stykke plaster.

**OBS.** Plastret skal fjernes, hvis arret væsker meget, bliver rødt (kan være tegn på infektion) eller hvis der opstår kløe, (kan være et tegn på at din hud bliver irriteret af plasteret). Nogle tåler bedre det hvide micropore eller må skifte til siliconeplaster.

Kontakt os hvis du oplever noget af ovenstående, gerne ved at sende et billede og beskrivelse af problematikken til os på den sygeplejemail, du får udleveret ved udskrivelsen.

Plastret skal blive siddende indtil din kontroltid/trådfjernelse. Derefter anbefaler vi, at du anvender plastret i 3 mdr. efter operationen, hvor du skifter det 1 x ugentligt. Du kan købe ekstra plaster på apoteket.

## Fysisk aktivitet, løfte/bære, sex

- **Fra Uge 1 og 2:** Bevægelse er godt – undgå belastning. Dvs. du må meget gerne gå omkring stille og roligt og have lette gøremål, hvor du bevæger hele kroppen. Du skal blot ikke belaste / lægge pres på det opererede område. Du må løfte / bære så meget, at det ikke medfører ømhed / smerte i operationsområdet.
- **Fra Uge 3:** Du må dyrke lettere motion hvor pulsen stiger f.eks. cykling, hvor du sidder opret på cyklen og længere gåture.
- **Fra Uge 4:** Hvis alle sårskorper er væk, og sårene er helt lægt, kan du bade i havvand / karbad. Du kan også dyrke let løb nu og starte i træningscenter, når du stille og roligt øger belastningen. Mærk efter kroppens signaler og hold igen, hvis du får ondt eller hæver meget ved operationsområdet.
- **Efter 6 uger:** Du må dyrke din vanlige sport igen.
- **Sex:** Vi tilråder forsigtighed indtil trådfjernelse og indtil 6 uger efter operationen skal du undgå direkte fysisk belastning af operationsområderne.

## Smerter og smertestillende

Du kan opleve at få smerter umiddelbart efter operationen, hvorfor du kan have behov for smertestillende medicin. Når du udskrives udleverer vi smertestillende medicin, et udførligt medicinskema, og vejleder dig i, hvordan du skal anvende den smertestillende medicin. Hjemme skal du opleve at smerterne gradvist aftager i dagene efter operationen. Får du tiltagende ondt, skal vi høre fra dig.

## Sovestilling

Det 1. døgn må du ikke ligge på siden, og du skal ligge med hovedet højt på et par ekstra puder de første 4 døgn.

## Arbejde/sygemelding

Du må genoptage stillesiddende arbejde efter 2 uger. Har du et fysisk krævende arbejde kan det kræve en sygemelding på 3 – 4 uger. Kræver dit arbejde en skriftlig sygemelding, skal du have denne hos din egen læge.

## Bil

Du må ikke selv køre bil, før du kan reagere normalt i en enhver situation. Det er vigtigt, at du har været stoppet med at tage stærkt smertestillende medicin **et døgn før**, du sætter dig bag rattet igen. Du skal også fortsat benytte sikkerhedsselen, når du sætter dig ind i bilen uanset om du er fører eller passager.

## Creme og sollys

Du må bruge creme over arret, når det er helt lægt. Det betyder, at såret skal være helt tørt og uden sårskorper. Sørg for at cremen er helt optaget i huden, inden du sætter plaster på. Hvis din hud er tør og du har behov for at bruge creme i operationsområdet inden såret er helt lægt, anbefaler vi at du holder en afstand på min. 1 cm til plaster/tape.

For at få så pæne ar som muligt er det vigtigt at beskytte arrene mod sollys og solarium de første 12 måneder efter operationen. Vi anbefaler beskyttelse af arrene med solcreme eller plaster, alternativt skal arret være dækket af tøj.

## Hævelse, føleforstyrrelser og misfarvninger

Du vil blive lidt hævet over panden og evt. få blå mærker under øjnene, det meste er forsvundet efter 2 - 3 uger.

Evt. følelsesløshed i hovedbunden kan vare i flere måneder - af og til op til 1 år, men følelsen bliver næsten altid normal igen.

## Psyken

Du kan blive påvirket psykisk på grund af de forandringer din krop gennemgår ved operationen. Du skal vænne dig til at se dig selv og fungere med et nyt ydre, både personligt og socialt. Afhængig af operationstypen vil det opererede område også skifte udseende hen gennem de første måneder efter operationen. Samtidig er du også nyopereret og skal forholde dig til at restituere på en hensigtsmæssig måde, der sikrer dig det bedst mulige resultat af operationen. Du kan opleve at blive grådlig, måske føle dig lidt presset i en periode. Det er en helt naturlig proces, du oplever. Måske har du behov for at tale med din familie eller andre opererede om, hvad du føler og tænker.

## Trådfjernelse / kontrol

Du bliver via sms indkaldt til trådfjernelse / kontrol 14 efter din operation. Nogle gange kan der også være tråde, der skal fjernes efter 1 uge. Hvis du hellere vil til trådfjernelse / kontrol hos dig egen læge, skal du aftale dette med kirurgen.

Vi indkalder dig også via sms til 3 måneders kontrol hos din kirurg.

## Komplikationer

### - Hvor du skal reagere og kontakte os / sende et billede på sygeplejemailen

#### *Blødning*

Større blødninger opstår indenfor det første døgn efter operationen. Vi vil så vurdere om det kræver en re-operation eller anden behandling. Ved større operationer vil du typisk være indlagt det første døgn hos os.

#### *Serom (samling af vævsvæske)*

Oplever du at der kommer en bule på dit operationsområde, kan det være et serom eller mindre blødning, som skal tømmes. Dette konstaterer vi ved en scanning i vores ambulatorie. Skal seromet / den mindre blødning udtømmes gør vi dette samtidig.

#### *Infektion*

Rødme, hævelse, smerter og varme der fremkommer ved dine operationsar kan være infektionstegn. Du skal måle din temperatur og kontakte hospitalet. Det er din kirurg der vurderer, om du skal have antibiotika.

#### *Irritation af tråde*

Du kan opleve at blive irriteret af en tråd lige under huden, hvorved der fremkommer en lille åbning i arret, fordi kroppen gerne vil af med tråden. Måske kan du se, at der sidder en klar eller hvid tråd blottet i arret. Tråden skal fjernes / klippes bort. Dette gør vi gerne i ambulatoriet. Indtil den lille åbning er lukket igen, skal du dagligt bruse den og lægge sugende gaze / trusseindlæg over. Gazen / trusseindlægget kan hænge lidt fast, hvorfor det er vigtigt, at du skal bruser det

løst. Ellers risikerer du hele tiden at forstyrre sårhelingen. Når åbningen er helet igen, kan du sætte plaster igen.

## **Kontakt til Printzlau Privathospital**

Du får ved udskrivelsen udleveret et tlf. nr. og mail, hvor du kan kontakte hospitalets vagthavende sygeplejerske.

I weekenden passer vi mail og telefon hjemmefra, hvilket betyder, at der går lidt tid imellem, at vi ser, hvad der er indkommet af spørgsmål og besvarer disse. Vi modtager ikke sms.

- Mail: [sygepleje@printzlau.com](mailto:sygepleje@printzlau.com)
- Tlf. 50 94 03 08

Ved meget alvorlige akutte problemer skal du kontakte vagtlæge eller ambulance direkte, ligesom du ville have gjort, hvis du ikke var blevet opereret.