

ORTON

OPAS



Tervetuloa Ortoniin

Tervetuloa Ortoniin.

Tämä opas on hyvä lukea ennen hoitojakson alkua.

Orton on tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä kivunhoidon erikoisasiantuntija Suomessa. Vuosien kokemuksen ja laajan ammattitaidon myötä tarjoamme asiakkaalle parhaan mahdollisen hoidon ja kuntoutuksen.

Jos mieleesi herää kysymyksiä, joista haluat lisää tietoa tai, joista haluat keskustella tarkemmin oman lääkärisi tai henkilökuntamme kanssa, älä epäröi kysyä. Olemme täällä sinua varten.

Tervetuloa hyviin käsiin,

Ortonin henkilökunta

Sisällysluettelo

4	Ortonissa ennen leikkausta
5	Kotona ennen leikkausta
7	Leikkauspäivä
8	Osastolla leikkauksen jälkeen
10	Kotona
11	Miten saavun Ortoniin?

Ortonissa ennen leikkausta



Leikkauspäätös tehdään oireiston ja kuvantamislöydösten perusteella **ortopedin vastaanotolla**. Samalla kartoitetaan yleistä terveydentilaa ja selvitetään mahdolliset riskitekijät. Sairaanhoidaja haastattelee ja kertoo leikkaukseen liittyvistä asioista joko leikkausta edeltävällä **ohjauskäynnillä** tai **puhelimitse**. Ota käynnille mukaan esitietolomake valmiiksi täytettynä, reseptit tai e-reseptien potilasohjeet omista lääkkeistä sekä viimeisimmät röntgenkuvat CD-levyllä.

Tarvittaessa anestesia lääkäri ja sisätautilääkäri tutkivat sinut vielä ennen leikkausta. Lisäksi otetaan tarvittavat laboratoriokokeet ja tehdään tarvittavat röntgentutkimukset. Fysioterapeutti tutkii sinut ja kertoo kuntoutusohjelmasta ja -aikataulusta ohjauskäynnillä tai leikkauspäivän aamuna. Halutessasi voit tavata myös sairaalan sosiaalityöntekijän.

Saat vahvistuksen sovitusta leikkausajasta sekä tarkat ohjeet leikkaukseen valmistautumisesta. Toivomme, että tutustut aineistoihin ja noudatat huolellisesti mm. yleiseen terveydentilaan liittyviä neuvoja. Sovimme kanssasi ennakkoon, saavutko vuodeosastolle leikkausta edeltävänä päivänä vai leikkauspäivänä. Päiväkirurgiseen toimenpiteeseen tulet saman päivän aamuna sovittuun aikaan.

Kotona ennen leikkausta

Terveydentila ennen leikkausta

Leikkaukseen valmistaudutaan huolellisesti, jotta riskitaso leikkauksessa pysyisi mahdollisimman pienenä. **Perussairaudet**, kuten sydän- ja verisuonisairaudet sekä diabetes tulee hoitaa hyvään tasapainoon ennen leikkausta. Ota hyvissä ajoin tarvittaessa yhteys hoitavaan lääkäriisi tai terveyskeskuslääkäriin.

Mahdolliset **tulehdukset** tulee hoitaa hyvissä ajoin ennen leikkausta. Mikä tahansa bakteerin aiheuttama tulehdustauti voi leikkauksen yhteydessä lisätä leikkausalueen infektioriskiä. Virtsatie-, hengitystie-, hammas- ja kynsivallin-tulehdukset, tulehtuneet ihottumat ja haavat voivat olla esteenä leikkaukselle. Ota tarvittaessa hyvissä ajoin yhteyttä Ortoniin. Tarvittaessa virtsanäyte tutkitaan noin 2 viikkoa ennen leikkausta.

On suositeltavaa käydä **hammaslääkärin tarkastuksessa** säännöllisesti vuosittain.

Leikkaukseen tullessa leikkausalueen **ihon** tulee olla ehjä. Ihosairauksien osalta kannattaa neuvotella leikkaavan lääkärin kanssa etukäteen. Taivealueille kehittyy herkästi ihottumia. Varpaiden välien, nivustaipeden ja rintojen alusten hautumat, haavaumat tai ihotulehdukset tulee hoitaa ennen leikkausta. Mikäli et pysty tarkistamaan ja hoitamaan jalkoja itse, suosittelemme käymään jalkahoidossa noin kuukausi ennen leikkausta. Vältä ihon raapimista, hankaamista ja ihokarvojen poistamista.

Ravinto ja nautintoaineet

Monipuolinen **ravinto** (proteiinit, vitamiinit ja kivennäisaineet) sekä riittävä nesteen saanti edistävät haavojen paranemista ja kudosten vastustuskykyä infektioille. Omega-3 rasvahappoja tai kalaöljyvalmisteita ei tule käyttää 1 kk ennen leikkausta, sillä ne saattavat lisätä verenvuodon riskiä leikkauksessa ja sen jälkeen. Huomattava ylipaino voi vaikeuttaa leikkausta teknisesti sekä altistaa infektioille ja painehaavoille. Laihdutus- ja ruokavalio-ohjeita saa tarvittaessa oman paikkakunnan terveyskeskuksesta.

Tupakointi heikentää verenkiertoa leikkausalueella, jolloin luutuminen voi hidastua ja leikkausalueen infektioriski kasvaa. Tupakointi pitää lopettaa riittävän ajoissa, viimeistään kuukautta ennen leikkausta. Tietoa nikotiinikorvaushoidosta tai muusta lääkeshoidosta sekä tukea lopettamiseen saa terveyskeskuksesta tai työterveyshuollosta.

Runsas, jatkuva **alkoholin käyttö** vaatii asianmukaista hoitoa hyvissä ajoin ennen suunniteltua leikkausta. Alkoholin nauttiminen on kielletty 24 tuntia ennen ja jälkeen toimenpiteen, sillä yhteisvaikutus annettujen lääkkeiden kanssa voi olla vaarallinen. Toipumisaikana runsas alkoholinkäyttö voi vaarantaa leikkauksen tuloksen.

Muita ohjeita

Ota mukaan sairaalaan päivittäin käyttämäsi **lääkkeet** alkuperäispakkauksissa, reseptit tai e-reseptien potilasohjeet sekä silmätipat.

Pesedyt huolellisesti leikkausta edeltävänä päivänä, pese myös hiukset. Leikkauspäivän aamuna pieni pesu riittää. Poista kynsilakka ennen leikkausta.

Ravinnotta 6 tuntia ennen leikkausta. Leikkausta edeltävänä päivänä voi syödä normaalisti, mutta leikkauksen aikana mahalaukun on oltava tyhjä. Vaikka anestesia-aiheena olisi selkäpuudutus, voidaan joskus joutua yleisanestesiaan kesken toimenpiteen. Tässä yhteydessä mahalaukun sisältö voi joutua hengitysteihin ja aiheuttaa vakavan keuhkokuumeen. **Leikkauspäivänä tulee olla syömättä ja juomatta kuusi tuntia ennen sairaalaan tuloa.** Pienen määrän, korkeintaan 2 dl vettä, teetä, kahvia mustana tai mehua ilman hedelmälihaa voi nauttia vielä 2 tuntia ennen sairaalaan tuloa. Muita juomia, kuten maitopohjaisia tuotteita tai alkoholia, ei tule nauttia ennen leikkausta. Yllä olevan ohjeen noudattamatta jättäminen on este leikkaukselle ja siirtää toimenpidettä toiseen ajankohtaan. Noudata ehdottomasti!

Leikkauspäivä

Tule leikkauspäivänä suoraan osastolle 4. Hoitaja ottaa sinut vastaan, esittelee osaston sekä auttaa leikkausvalmisteluissa. Osaston henkilökunnan kanssa voit keskustella kaikista hoitoon, sairaalan käytäntöihin, kotiutukseen ja jatkohoitoon liittyvistä asioista.



Osastolla leikkauksen jälkeen

Leikkauksen jälkeen **kipu** on voimakkuudeltaan hyvin vaihtelevaa. Jotta toipuminen ja liikkeellelähtö tapahtuisivat suunnitellusti, tarvitaan säännöllistä ja riittävää kipulääkitystä. Kipu on hyvin yksilöllistä. Kerro rohkeasti tuntemuksista ja mahdollisesta kipulääkkeen lisätarpeesta. Kivun voimakkuutta voidaan ilmaista kipumittarilla, jolloin itse arvioit kipua asteikolla 0–10 (0 = ei kipuja ja 10 = pahin kuviteltavissa oleva kipu). Tavoitteena on, ettei kivun voimakkuus nousisi levossa yli 3.

Sairaanhoitaja tai fysioterapeutti avustaa sinut jalkeille lääkärin ohjeen mukaan, tavallisesti jo toimenpidepäivänä. **Liikkuminen** vilkastuttaa verenkiertoa ja edistää toipumista. Tarvittaessa liikkumista ja apuvälineiden käyttöä harjoitellaan avustettuna. Henkilökuntamme neuvoo sinulle tehtyyn leikkaukseen liittyvät liike- ja asentohoito-ohjeet. Turvotuksen ehkäisyyn ja hoidon ohjaamme osastolla.



Osastolla seurataan **leikkaushaavaa**. Yleensä haavasidos vaihdetaan vasta kotiinlähtöpäivänä. Hakaset, joilla leikkaushaava on suljettu, poistetaan kahden viikon kuluttua leikkauksesta.

Työskentelemme jatkuvasti ylläpitääksemme sairaalan **korkeaa hygieniatasoa**. Potilaan ja sairaalassa vierailevien kannalta on tärkeä noudattaa käsihygieniaohteita. Käytä poliklinikalla ja osastoilla tarjolla olevia käsihuuhteita. Potilaan MRSA-kantajuus tai muu bakteerikantajuus ei estä hoitoa Ortonissa. Tarvitsemme tästä kuitenkin tiedon ennakkoon varmistaaksemme sairaalan säilymisen MRSA-vapaana.

Osastolla valmistaudutaan **kotiin lähtöön** hyvissä ajoin. Henkilökuntamme käy kanssasi läpi hoito-ohjeet sekä toipumiseen ja jälkitarkastukseen liittyvät aikataulut. Mikäli epäroit selviytymistäsi kotioloissa, keskustele siitä sairaanhoitajan tai lääkärin kanssa. Autamme sinua selvittämään erilaisia tukitoimia, joilla varmistetaan turvallinen toipuminen.

Tarvittaessa saat lähtiessäsi sairaalasta lääkärintodistuksen työnantajaa varten. Muut todistukset lähetämme postitse kotiin. Lisäksi saat tarvittavat reseptit sähköisinä – tarpeen mukaan myös erilaiset lähetteet ja seuranta-ajat.

Jos sinulla on kotiuduttuasi kysyttävää hoitoon liittyvistä asioista, ota yhteys osastolle. Sairaanhoitaja neuvoo mielellään ja välittää tarvittaessa kysymyksesi lääkärille. Kiireellisissä tilanteissa ota suoraan yhteys kotikuntasi sairaanhoidon päivystykseen.

Kotona

Kotona on tärkeää noudattaa annettuja haavanhoito-ohjeita. Ompeleet ja hakaset, joilla leikkaushaava on suljettu, poistetaan yleensä kahden viikon kuluttua leikkauksesta.

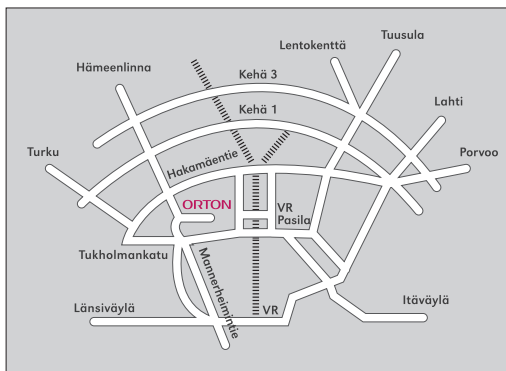
Mikäli sinulle tulee kysyttävää, **ota yhteys osastolle 4, puh. 09 4748 2245.**

Omat muistiinpanot

Miten saavun Ortoniin?

Orton sijaitsee
Ruskeasuolla,
Tenholantiellä,
n. 5 km Helsingin
keskustasta.

Orton sijaitsee hyvien
liikenneyhteyksien varrella.
Katso www.hsl.fi tai
Reittiopas.



Pysäköinti

Ortonin pihalla on rajoitetusti
maksullisia parkkipaikkoja lyhyt-
aikaiseen paikoitukseen. Ruskea-
suon kadunvarsipysäköintiin
tarvitaan pysäköintikiekko (4 t).



*Orton Oy, Tenholantie 10, 00280 Helsinki.
www.facebook.com/laakariasemaorton*



Orton on Invalidisäätiön omistama
kotimainen vastuullinen yritys

ORTON

Takaisin kuntoon.