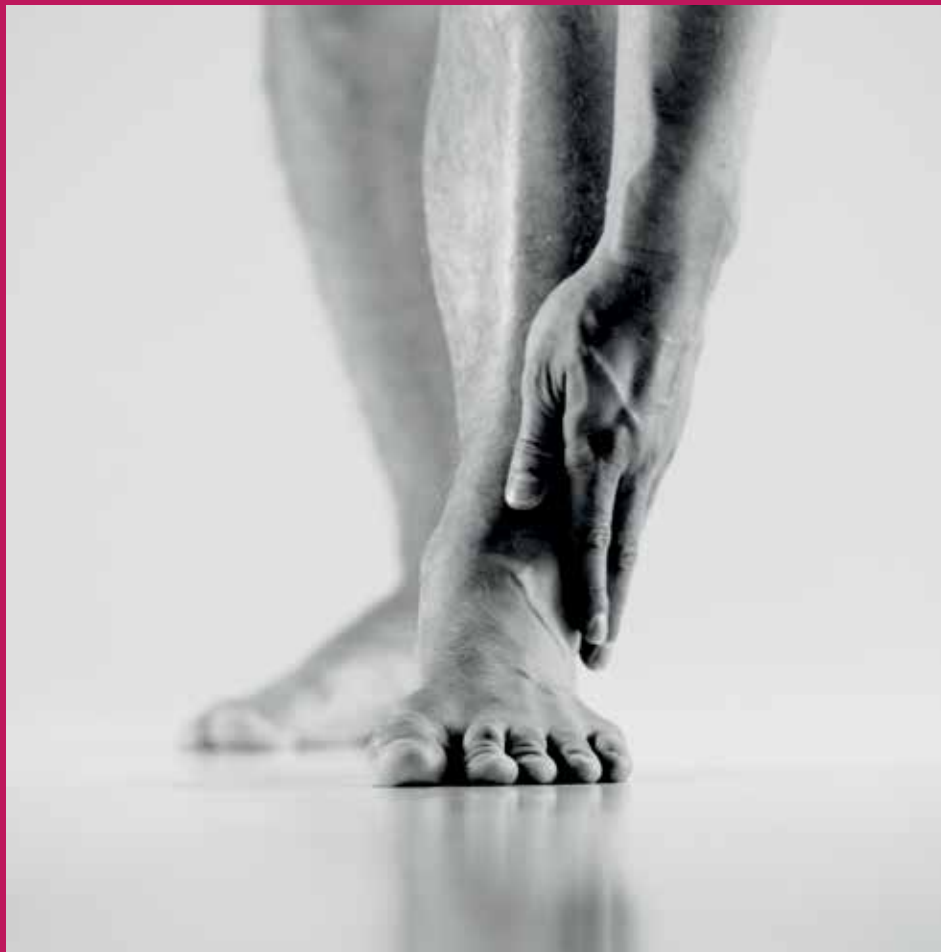


ORTON

GUIDE



Välkommen till Orton

Välkommen till Orton.

Läs gärna igenom denna guide före operationen.

Orton är specialiserad på sjukdomar i stöd- och rörelseorganen samt på smärtbehandling i Finland. Genom årtal av erfarenhet och omfattande yrkeskunskap erbjuder vi våra klienter bästa möjliga vård och rehabilitering.

Om det uppstår frågor, tveka inte att fråga oss. Vi finns här för dig.

Välkommen,
Ortons personal

Innehållsförteckning

4	På Orton före operationen
5	Hemma före operationen
7	Operationsdagen
8	På avdelningen efter operationen
10	Hemma
11	Hur kommer jag till Orton?

På Orton före operationen



Beslutet om operation fattas **på ortopedmottagningen** utgående från symptomen och röntgenfynd. Samtidigt kartlägger man ditt allmänna hälsotillstånd och utreder eventuella riskfaktorer. Sjukskötaren intervjuar dig och berättar om förhållandena kring operationen **under handledningsbesöket** före operationen eller **per telefon**. Ta med till mottagningen den färdigt ifyllda blanketten med basuppgifter, recept eller patientanvisningarna för e-recept för dina läkemedel samt de senaste röntgenbilderna på en CD-skiva.

Du undersöks av en anestesiläkare och vid behov av en läkare i inre medicin ännu före operationen. Dessutom tar man laboratorieprov och utför vid behov nödvändiga röntgenundersökningar. En fysioterapeut undersöker dig och berättar om rehabiliteringsprogrammet och dess tidsschema. Vid behov är det möjligt att träffa sjukhusets socialarbetare.

Du får en bekräftelse på den avtalade operationstiden och detaljerade instruktioner för hur du ska förbereda dig för operationen. Bekanta dig med materialet och följ noggrant anvisningarna gällande bl.a. allmän hälsa. Du och personalen kommer på förhand överens om huruvida du ska komma till bäddavdelningen redan dagen före operationen eller först på operationsdagen.

Hemma före operationen

Hälsotillståndet före operationen

Man förbereder sig omsorgsfullt inför operationen så att riskerna under operationen ska förbli så små som möjligt. **Grundsjukdomar** såsom hjärt- och kärlsjukdomar samt diabetes ska före operationen skötas så att de är i god balans. Ta i god tid kontakt med din vårdande läkare eller en hälsocentralsläkare.

Eventuella **infektioner** ska skötas i god tid före operationen. Infektions-sjukdomar som orsakats av vilken bakterie som helst kan öka infektionsrisken i operationsområdet i samband med operationen. Infektioner i urinvägarna, luftrören, tänderna och nagelläckarna samt inflammerade utslag och sår kan utgöra hinder för operationen. Ta vid behov kontakt med Orton i god tid. Cirka två veckor före operationen tas ett urinprov för analys.

Det rekommenderas att du före operationen uppsöker din **tandläkare för kontrollbesök** och även efter operationen besöker din tandläkare regelbundet.

Huden på operationsområdet ska vara hel när du kommer till operationen. Du ska gärna på förhand tala med läkaren som opererar dig om eventuella hudsjukdomar. I böjveckan utvecklas lätt utslag. Ytliga hudinflammationer, sår eller hudinflammationer mellan tårna, i ljumskveckan och under bröstet ska skötas väl före operationen. Om du själv inte kan kontrollera och sköta dina fötter rekommenderar vi att du uppsöker en fotvårdare cirka en månad före operationen. Undvik att avlägsna hårbeklädnad eller skrapa och gnugga på operationsområdet.

Kost och njutningsämnen

Mångsidig **kost** (proteiner, vitaminer och mineralämnen) samt ett tillräckligt intag av vätska främjar sårhäkning och ökar vävnadernas motståndskraft mot infektioner. Du ska inte använda Omega-3 fettsyror eller fiskolja preparat under en månad före operationen, de kan öka risken för blödningar under och efter operationen. Stor övervikt kan försvåra operationen tekniskt och öka benägenheten för infektioner och trycksår. Instruktioner för bantning och diet fås på hälsocentralen på den egna hemorten vid behov.

Rökning försämrar blodcirkulationen. Benbildningen kan fördröjas och infektionsrisken i operationsområdet öka. Du ska i tillräckligt god tid före operationen sluta röka, senast en månad före operationen. Vid hälsocentralen eller företagshälsovården fås information om behandling med nikotinersättning eller om annan läkemedelsbehandling samt stöd för att sluta röka.

Riklig, fortsatt **användning av alkohol** kräver vederbörlig vård i god tid före den planerade operationen. Det är förbjudet att inta alkohol 24 timmar före och efter ingreppet, därför att samverkan med de givna läkemedlen kan vara farlig. Rikligt alkoholbruk under konvalescenstiden kan äventyra operationsresultatet.

Övriga anvisningar

Ta med dig till sjukhuset de **läkemedel** i originalförpackningar som du använder dagligen, recept eller patientanvisningar för e-recept samt ögondroppar.

Tvätta dig omsorgsfullt dagen före operationen, även håret. På operationsdagens morgon räcker det att du tvättar dig smått. Avlägsna nagellack före operationen.

Det är förbjudet att äta fastföda sex timmar före operationen.

Dagen före operationen kan du äta normalt men magsäcken ska vara tom under operationen. Även om anestesi skulle vara ryggbedövning kan man ibland mitt under operationen bli tvungen att ge allmän anestesi. Då kan innehållet i magsäcken hamna i luftrören och medföra allvarlig lunginflammation. **På operationsdagen ska du varken äta eller dricka under sex timmar innan du kommer till sjukhuset.** Två timmar innan du kommer kan du ännu dricka litet, högst 2 dl vatten, te, svart kaffe eller saft utan fruktkött. Andra drycker såsom mjölkbaseade produkter eller alkohol får du inte dricka före operationen. Underlåtelse att följa anvisningen ovan är ett hinder för operationen och flyttar ingreppet till en annan tidpunkt. Följ anvisningen ovillkorligen!

Operationsdagen

Anländ direkt till avdelning 4 på operationsdagen. Sjukskötaren tar emot dig, presenterar avdelningen och hjälper dig med förberedelserna inför operationen. Avdelningens personal kan ge dig information om allt som gäller vården, sjukhusets rutiner, utskrivningen och eftervården.



På avdelningen efter operationen

Smärtans intensitet efter operationen varierar mycket. Regelbunden och tillräcklig smärtmedicinering är viktigt för att du ska återhämta dig och kunna börja röra på dig som planerat. Smärtan är mycket individuell. Berätta utan att tveka om dina smärtor och eventuella ytterligare behov av smärtstillande medel. Smärtans styrka kan uttryckas med en smärtmätare där du själv bedömer smärtan på skalan 0-10 (0 = inga smärtor och 10 = den värsta smärta man kan föreställa sig). Målet är att smärtans styrka vid vila inte stiger över 3.

En sjukskötare eller fysioterapeut hjälper dig att komma upp i enlighet med läkarens anvisningar, vanligtvis redan samma dag som operationen ägt rum.

Rörelse stimulerar blodcirkulationen och främjar återhämtningen. Du får hjälp att komma igång och lära dig använda hjälpmedel. Fysioterapeuten ger



dig information och hemövningar efter operationen. Vår personal ger råd om lämpliga rörelser och ställningar efter operationen. Råd om hur du förebygger och behandlar svullnad ges på avdelningen.

På avdelningen kontrolleras **operationssåret**. I allmänhet byts förbandet ut först på utskrivningsdagen. Agraferna med vilka operationssåret har tillslutits tas bort två veckor efter operationen.

Vi arbetar kontinuerligt för att upprätthålla en **hög hygiennivå** på sjukhuset. Det är viktigt att patienter och andra som besöker sjukhuset följer riktlinjerna för handhygien. Använd de handdesinfektionsmedel som finns på polikliniken och avdelningarna. Att patienten är bärare av MRSA eller andra bakterier utgör inte ett hinder för vård på Orton. Vi behöver dock få information om detta på förhand för att kunna säkerställa att sjukhuset förblir MRSA-fritt.

På avdelningen förbereds du för **hemfärden** i god tid. Vår personal går igenom vårdanvisningarna och tidtabellerna för rehabiliteringen och efterkontroll tillsammans med dig. Om du är orolig för hur du ska klara dig hemma, berätta detta för sjukskötaren eller läkaren. Vi hjälper dig med att ta reda på olika stödåtgärder som säkerställer en trygg återhämtning.

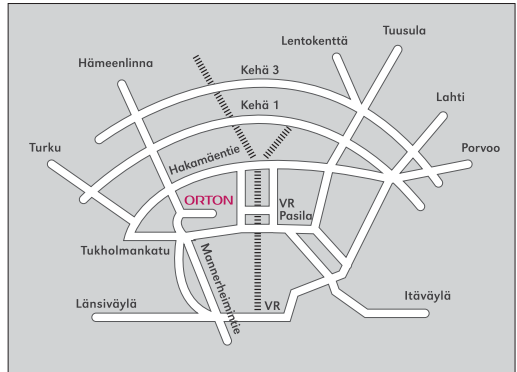
Vid behov kan du få ett läkarintyg att ge till din arbetsgivare när du skrivs ut. Andra intyg skickas hem till dig per post. Du får de recept du behöver elektroniskt, och vid behov även olika remisser och uppföljningstider.

Om du har frågor om vården efter att du skrivits ut kan du kontakta avdelningen. Sjukskötaren ger gärna råd och kan vid behov vidarebefordra dina frågor till läkaren. I brådskande situationer ska du kontakta hälsovårdsjouren i din hemkommun.

Hur kommer jag till Orton?

Orton finns i Brunakärr, vid Tenalavägen, ca 5 km från Helsingfors centrum.

Orton finns vid goda trafikförbindelser. Se www.hsl.fi eller Reseplaneraren.



Parkering:

Det finns ett begränsat antal avgiftsbelagda parkeringsplatser på gården vid Orton för kortvarig parkering. För parkering längs gatorna i Brunakärr behöver man en parkeringsskiva (4 h).



ORTON