

Pirkanmaan  
hyvinvointialue



**ERAS**  
**Potilasohje**  
**suolistoleikkaukseen**  
**tulevalle**

## **Tervetuloa potilaaksemme!**

Sinulle on suunniteltu tehtäväksi suolistoleikkaus. Valmistautumalla hyvin leikkaukseen voit vaikuttaa toipumiseesi ja varmistat mahdollisimman nopean palautumisen normaaliin arkeen.

Tämän oppaan tarkoitus on ohjata ja tukea toipumistasi parhaalla mahdollisella tavalla niin, että leikkaus vaikuttaisi mahdollisimman vähän normaaliin elämääsi. Käyttämämme tehostetun toipumisen mallin (ERAS = Enhanced Recovery After Surgery) on todettu edistävän leikkauksen jälkeistä toipumista.

Hoitohenkilökuntamme on mukana tukemassa sinua, olet kuitenkin itse avainasemassa hoidon onnistumisessa.

**Jos sinulla on akuutti hengitystieinfektio tai kuumetta, ole yhteydessä kutsukirjeessä mainittuun puhelinnumeroon.**

**Otathan tämän oppaan mukaan sairaalaan. Käymme opasta läpi hoidon eri vaiheissa.**

# Sisällys

Ensikäynti .....	6
OmaTays .....	7
Biopankkitoiminta .....	7
Leikkaukseen valmistautuminen kotona .....	8
Liikkuminen .....	8
Ravitsemus .....	8
Päihteet .....	10
Lääkehoito, luontaistuotteet, rokotteet .....	10
Lisätietoja .....	11
Leikkausta edeltävä päivä .....	12
Leikkauspäivänä .....	15
Heräämö .....	16
Kivunhoito, pahoinvointi .....	16
Leikkauksen jälkeen osastolla .....	18
Kuntoutuminen .....	19
Suolen toiminta .....	23
Lääkehoito .....	23
Kotiutuminen .....	24
Muut yleiset asiat .....	26
Sosiaalityöntekijä .....	26
Potilasasiamies .....	26
Vertaistuki, yhdistykset .....	27
Osastolla vierailut ja hygienia .....	28
Kuntoutumisohjeita .....	30
Aikuisten liikkumisen suositus .....	36
Yhteystiedot .....	40

## Ensikäynti

Sinusta on tehty lähete sairaalaan, minkä perusteella sinut on kutsuttu kuvantamistutkimuksiin. Tämän jälkeen sinut on kutsuttu ensikäynnille Taysiin.

Ennen ensikäyntiä sinulta on otettu verikokeita, sydänfilmi ja sairaalabakteerinäytteet (MRSA) omassa terveyskeskuksessasi.

Ensikäynnillä kirurgi tutkii sinut, tekee hoidon tarpeen arvioinnin, kartoittaa riskitekijät ja ohjeistaa hoidon. Sairaanhoitaja kartoittaa toimintakykyäsi, ravitsemuksellista tilaasi sekä arvioi leikkaukseen vaikuttavia riskitekijöitä.

Sinulta tiedustellaan myös mahdollisten tupakkatuotteiden käyttöä ja ohjataan leikkaukseen valmistautumisessa.

Käynnillä saat leikkaukseen tuloa koskevat ohjeet kuten tämän vihkosien, sekä leikkausajan mahdollisuuksien mukaan. Saat myös ohjeita mahdollista avanneleikkausta varten, mikäli sellainen on sinulle suunnitteilla.

Erillinen moniammatillinen asiantuntijatyöryhmä arvioi sinun hoidollisen tilanteesi ja sinulle tehdään yksilöllinen hoitosuunnitelma.

Tarpeen mukaan sinut ohjataan ennen leikkausta sädehoitoon tai säde- ja leikkaushoidon yhdistelmähoitoihin.

Ennen leikkausta sinulle tulee vielä mahdollisesti esikäynti (kirurgille, sairaanhoitajalle, avannehoitajalle) tai vaihtoehtoisesti sairaanhoitaja soittaa sinulle tarkistussoiton.

## OmaTays

OmaTays on Taysin sähköisen asiointin palvelu. OmaTaysissa näet muun muassa omat ajanvarauksesi ja voit täyttää sähköisiä kyselyitä. OmaTaysissa ei näy potilaskertomustekstejä, mutta OmaTaysista pääsee kätevästi katsomaan niitä Omakantaan.

## Biopankkitoiminta

Taysissa toimii Tampereen Biopankki, joka kerää ja luovuttaa näytteitä tieteellisiin tutkimuksiin. Voit antaa oman biopankkisuostumuksesi OmaTaysissa.

# Leikkaukseen valmistautuminen kotona

## Liikkuminen

Ennen leikkaukseen tuloa voit liikkua normaalisti. Hyvä peruskunto ennen leikkausta edesauttaa toipumistasi.

Säännöllinen liikunta on hyvä tapa parantaa toimintakykyä ja terveyttä. Merkittäviä terveysvaikutuksia saadaan aikaan säännöllisellä reippaalla liikunnalla, arkiliikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella sekä perinteisellä kuntoliikunnalla. Arki- ja hyötyliikuntaa voit toteuttaa pieninä palasina niin vapaa-ajalla kuin töissäkin. UKK-instituutissa on laadittu suositus aikuisten liikkumisesta, johon voit tutustua tähän oppaan lopussa.

Kuntoutumisohjeet leikkauksen jälkeen löytyvät oppaan lopusta ja voit harjoitella niitä jo ennen leikkaukseen tuloa.

## Ravitsemus

Ennen leikkausta sinun on pyrittävä mahdollisimman hyvään ravitsemustilaan edistääksesi toipumista. Älä aloita laihduttamista tässä vaiheessa. Ensikäynnillä arvioidaan ravitsemustilaasi ja saat tarvittaessa ohjausta ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Riittävään proteiinin saantiin on tärkeää kiinnittää huomiota.

Leikkausta edeltävänä iltana voit syödä kevyesti klo 24 saakka. Tämän jälkeen tulee olla ravinnotta.

Kun huolehdit riittävästä ravitsemuksesta:

- Elimistösi vastustuskyky paranee, jolloin esimerkiksi riski sairastua tulehdussairauksiin pienenee
- Toimintakykysi pysyy hyvänä, jolloin jaksat hoitaa paremmin arjen askareita
- Toipumisesi sairauksista ja niiden hoidoista nopeutuu
- Toipumisesi leikkauksesta nopeutuu
- Haavojen paraneminen nopeutuu
- Lääkkeiden tarve saattaa vähentyä, kun yleiskunto paranee
- Jos joudut sairaalaan, sairaalassaoloaikasi saattaa lyhentyä.

Ensikäynnillä saat mukaasi hiilihydraattijuomat. Kaksi hiilihydraattijuomaa nautitaan leikkausta edeltävänä iltana ja **yksi leikkausaamuna ennen sairaalaan tuloa**. Tällä pyritään siihen, että vointisi ja verensokeritasosi ovat mahdollisimman hyvät ennen ja jälkeen leikkauksen.

## Päihteet

Alkoholin käytöstä tulee pidättäytyä vähintään 4 viikkoa ennen leikkausta, sillä alkoholi lisää leikkaukseen liittyviä riskejä.

Tupakka, sähkösavukkeet ja nuuska lisäävät merkittävästi leikkauksiin liittyviä haittavaikutuksia; esimerkiksi leikkaushaavan tulehdukset ovat 75 % yleisempiä tupakoivilla kuin tupakoimattomilla. Tupakoinnin lopettaminen tukee leikkauksen onnistumista ja nopeaa toipumista ja se onkin merkittävin toipumistasi edistävä yksittäinen tekijä – Tays on savuton sairaala.

## Lääkehoito, luontaistuotteet, rokotteet

Ensikäynnillä käydään läpi mahdolliset kotilääkkeesi. Lääkkeitä saatetaan tauottaa ennen leikkausta ja saat siitä erillisen ohjeen.

Influenssarokotteen ottamista on vältettävä 1 viikko ennen leikkausta ja 2 viikkoa sen jälkeen. Muiden rokotteiden kohdalla tarkista voimassa olevat suositukset.

Mikäli käytät Omega3 -valmisteita tai muita luontaistuotteita, jätä nämä valmisteet ottamatta vähintään kaksi viikkoa ennen leikkaukseen tuloa.

## Lisätietoja

Jos haluat tutustua ennen leikkausta tarkemmin suolistosairauksiin, leikkaukseen ja mahdolliseen avanteeseen, niin hyviä sekä luotettavia lähteitä ovat:

[www.pirha.fi](http://www.pirha.fi)

[www.omatays.fi](http://www.omatays.fi)

[www.terveyskyla.fi/vatsatalo](http://www.terveyskyla.fi/vatsatalo)

[www.ibd.fi](http://www.ibd.fi)

[www.avannehoitajat.fi](http://www.avannehoitajat.fi)

[www.finnilco.fi](http://www.finnilco.fi)

## Leikkausta edeltävä päivä

- Jos sinulla on akuutti hengitystieinfektio tai kuumetta, ole yhteydessä kutsukirjeessä mainittuun puhelinnumeroon.
- Ennen sairaalaan tuloa muista poistaa kynsilakka, rakennekynnet, meikit sekä kaikki korut ja lävistykset.
- Käy suihkussa leikkausta edeltävänä iltana. Kiinnitä erityistä huomiota leikkausalueeseen, nivusiin ja napaan.
- Pukeudu peseytymisen jälkeen puhtaisiin vaatteisiin ja vaihda puhtaat lakanat.
- Hygieniasyistä hajusteiden ja meikkien käyttö on kiellettyä leikkaukseen tullessa.
- Varmista, että leikkausalueen iho on ehjä. Esimerkiksi haava, ihottuma, palovamma tai tulehdus voi olla esteenä toimenpiteelle. Tarvittaessa ota yhteyttä kutsukirjeessä mainittuun puhelinnumeroon.
- Pakkaa mukaan sairaalaan omat hygieniatarvikkeet, puhelin ja laturi, mahdollinen cpap-laite ja kotiutumista varten mukavat vatsaa puristamattomat vaatteet.
- Emme suosittele tulemaan sairaalaan omalla autolla, sillä autolla ajaminen on kiellettyä vähintään 24 tuntia leikkauksen jälkeen ja leikkauksesta riippuen pidempään.
- Aloita suolentyhjennys saamiesi ohjeiden mukaan, mikäli sinulle on sellainen määrätty. Mikäli leikkauksesi edellyttää suolen tyhjennyksen, saat sairaalasta tarvittavat ohjeet ja aineet.
- Nauti hiilihydraattijuomat (PreOp-juoma 2 pulloa) illan aikana.
- **Leikkausta edeltävänä iltana voit syödä kevyesti klo 24 saakka, tämän jälkeen tulee olla SYÖMÄTTÄ ja JUOMATTA.**

## Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Leikkaukseen kotoa LEIKKO-odotustila. Erillistä ilmoittautumista ei tarvita, istu odottamaan.

## Leikkauspäivänä

- Mikäli leikkauksesi vaatii suolen tyhjennystä vielä aamulla, toimi saamiesi ohjeiden mukaan.
- Nauti 2 tuntia ennen sairaalaan tuloa hiilihydraattijuoma (PreOp-juoma 1 pullo). **Muuten ole ehdottomasti syömättä ja juomatta.** Leikkaus voidaan joutua perumaan, jos ravinnotta oloa ei ole noudatettu.
- Mikäli sinulla on käytössäsi kotilääkkeitä, olet saanut niistä erilliset ohjeet. Toimi näiden ohjeiden mukaan. Voit ottaa sovitut lääkkeet pienen vesimäärän kanssa.
- Muista pukea tukisukat jalkaan. Jos et saa puettua sukia kotona, ota ne mukaasi sairaalaan. Sukat autetaan sinulle jalkaan leikkaussalissa.
- Leikkauspäivän aamuna tulet Leiko-yksikköön Taysin K-rakennukseen 5. kerrokseen. Istu odottamaan, niin hoitaja tulee noutamaan sinut odotustilasta. Sinun ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Huomaathan, että saapumisjärjestys ei ole sama kuin leikkauksjärjestys.
- Leikossa hoitaja haastattelee sinua ennen toimenpidettä ja antaa mahdollisen esilääkkeen.
- Leikkauksen kesto aika riippuu toimenpiteesi etenemisestä, joten sitä ei voida arvioida tarkkaan etukäteen.
- Leikkauksen jälkeen kirurgi voi soittaa läheisellesi, jos näin on sovittu.
- Omaisten kannattaa soittaa osastolle aikaisintaan iltapäivällä, sillä leikkauksen jälkeen siirryt vielä heräämöö.



## Heräämö

Leikkauksen jälkeen sinut siirretään heräämööseen. Heräämössä voitiasi tarkkaillaan aktiivisesti. Sinut autetaan istumaan, seisomaan ja lyhyesti kävelemään, jos voitiasi sallii sen. Vatsan tukena sinulla voi olla tukivyö. Hengityksen tehostamiseksi aloitetaan pulloon puhallusharjoitukset. Ohjeet löytyvät tämän oppaan lopusta.

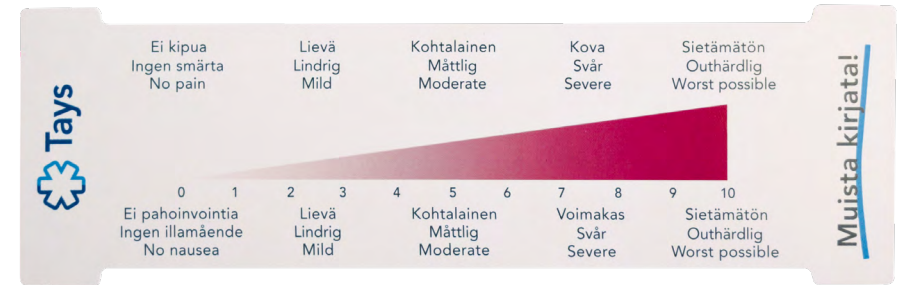
Jotta toipumisesi alkaa parhaalla mahdollisella tavalla, kerro rohkeasti heräämön hoitajalle tuntemuksistasi, kuten kivusta, pahoinvoinnista ja palelemisesta.

Heräämössä oloajan kesto vaihtelee. Voitiasi ja elintoimintojesi ollessa riittävän hyviä, sinut siirretään vuodeosastolle.

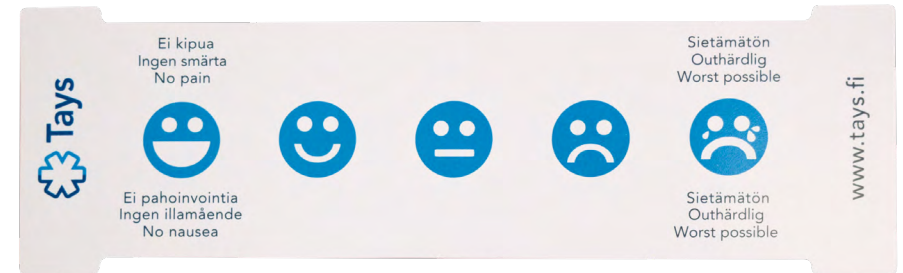
## Kivunhoito, pahoinvointi

Leikkauksen jälkeinen kipu on yleensä lyhytkestoista ja yksilöllistä. Leikkauksen kipua hoidetaan joko selän nikamien välistä laitettavalla epiduraalikatetrilla tai muulla kivunhoitomenetelmällä. Lisäksi saat suun kautta otettavaa kipulääkettä. Kipua arvioidaan kipumittaria käyttäen ja tuntemuksiesi mukaan. Epiduraalipuudutusta jatketaan 2–3 päivää leikkauksesta ja tämän jälkeen jatketaan suun kautta otettavilla kipulääkkeillä.

Pahoinvointia voi esiintyä leikkauksen jälkeen muun muassa nukutuksesta johtuen. Leikkauksen jälkeistä pahoinvointia ehkäistään säännöllisellä lääkityksellä.



Kipua arvioidaan sinulta kyselemällä asteikolla 0–10 tai sanallisesti arvioiden: ei kipua, lievä kipu, kohtalainen kipu, kova kipu, sietämätön kipu



Pahoinvointia arvioidaan myös asteikolla 0–10 tai sanallisesti arvioiden: ei pahoinvointia, lievä pahoinvointi, kohtalainen pahoinvointi, voimakas pahoinvointi.

## Leikkauksen jälkeen osastolla

Osastolla jatketaan leikkauksen jälkeen tarkkailua ja saat omat tavarasi. Tapaat osastolla hoitajien lisäksi lääkäreitä sekä mahdollisesti fysioterapeutin, avannehoitajan ja sosiaalityöntekijän. Halutessasi sinulla on myös mahdollisuus saada keskusteluapua sairauden tuomaan tilanteeseen.

Kuntoutumiseesi sisältyy liikkumisen lisäksi monia muitakin asioita kuten ravitsemuksen seuranta sekä mahdollinen avannesidosharjoittelu. Näiden tarkoitus on edesauttaa kotona pärjäämistä.



## Kuntoutuminen

Varhainen vuoteesta nouseminen ja voinnin mukaan liikkeelle lähteminen parantaa hengitystä, kudosten hapettumista, lihastoimintoja, tukee suolen toiminnan käynnistymistä ja vähentää leikkaukseen liittyviä komplikaatioita.

Aktiivisen kuntoutuksen avain olet sinä. Kuntoutuksesi tukena ovat hoitajat ja fysioterapeutti.

Vuoteessa ollessasi on tärkeää huomioida nilkkojen pumppaavat liikkeet, ojennukset sekä koukistukset. Näillä ehkäistään alaraajojen laskimotukoksia.

Heti leikkauksen jälkeen tavoitteena on lisätä pystyssä oloaika ja kävelyharjoitusten määrää. Leikkauispäivänä tavoitteena on olla istumassa/jalkeilla kaksi (2) tuntia. Leikkauksesta seuraavana päivänä tavoitteena on olla liikkeellä vähintään kahdeksan (8) tuntia.

Liikkeellä oleminen tarkoittaa kävelyä, istumista ja vuoteessa tehtäviä kuntoutusliikkeitä eli mahdollisimman paljon pois makuuasennossa olemista.

Leikkauksesta riippuen sinulla saattaa olla esimerkiksi virtsakatetri. Tämä pyritään poistamaan mahdollisimman nopeasti liikkumisen helpottamiseksi.

Suihkussa voi käydä normaalisti toisena leikkauksen jälkeisenä päivänä. Vesi ja haavan ilmakyly edesauttavat haavan parantumista.

Heräämössä alkaneet pulloon puhallusharjoitukset jatkuvat osastolla heti leikkau päivästä alkaen.

Sairaalassa voit seurata omaa kuntoutumistasi seuraavalla aukeamalla olevan omaseurantalomakkeen avulla.

Kuntoutumiseen liittyvät kirjalliset ohjeet liitteinä oppaan lopussa.

## Omaseurantalomake

Voit seurata oman kuntoutumisesi edistymistä leikkauksen jälkeen.

	Leikkauspäivänä	1 päivä leikkauksesta	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä
Olen tehnyt pulloon puhallukset.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen harjoittanut jalkojen pumppaavia liikkeitä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen ollut istumassa / jalkeilla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen saanut juotua / syötyä leikkauksen jälkeen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen käynyt suihkussa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen saanut virtsattua virtsakatetrin poiston jälkeen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen harjoitellut avannesidosvaihtoa, <b>jos</b> minulla on avanne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen harjoitellut verisuonitukoksia ehkäisevän pistohoidon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Ravitsemus

Ravitsemus vaikuttaa elämänlaatuun ja toimintakykyyn ennen leikkausta ja leikkauksen jälkeen. Riittävästä ravintoaineiden saannista sekä neste- ja suolatasapainosta huolehtiminen on tärkeää. Mahdollisimman monipuolinen, terveellinen ruokavalio tukee suoliston ja mielen terveyttä.

On hyvä syödä monipuolisesti, säännöllisesti ja pienempiä annoksia tasaisesti päivän aikana. Säännöllinen syöminen tukee suoliston normaalia toimintaa. Ruoan huolellinen pureskelu ja rauhallinen ateriointi helpottavat mahdollisia vatsavaivoja.

Leikkauksen jälkeen suoli toipuu vähitellen, jolloin ravintoaineiden imeytyminen, suolen toiminta ja nestetasapaino paranevat. Varsin moni suolistoleikkattu voi syödä tavanomaista ruokaa. Avanneleikatuilla neste- ja suolatasapainosta huolehtiminen on päivittäinen perusasia, etenkin ohutsuoliavanneleikatuilla.

Leikkauspäivänä ravitseminen toteutetaan sairaalassa suonensisäisillä nesteillä ja juotavilla. Syöminen aloitetaan nestemäisestä ruuasta, josta siirrytään kiinteään ruokaan. Sairaalassa on hyvä käyttää vielä erillisiä lisäravinnejuomia, joissa on paranemista edistävää proteiinia.

Ravitsemuksen seuranta on tärkeää sinulle ja hoitohenkilökunnalle. Riittävän nesteytyksen ja ravitsemuksen turvaamiseksi käytämme nestelistaa. Nestelistan avulla pystyt itsekin tarkkailemaan, oletko syönyt ja juonut tarpeeksi.

Saat tarkempaa ohjausta hoitohenkilökunnalta.

## Suolen toiminta

Varhainen liikkeelle lähteminen leikkauksen jälkeen edesauttaa suolen toiminnan luonnollista käynnistymistä.

Ummetuksen ehkäisemiseksi sinulle annetaan tarvittaessa luumumehua ja suolentoimintaa edistäviä lääkkeitä. Riittävästä nesteytyksestä huolehtiminen auttaa myös suolen toimintaa.

Suolentoimintaa tarkkaillaan osastolla. Suolen ei ole välttämättä tarvinnut toimia ennen kotiutumistasi, mutta ilmaa on tarvinnut tulla.

Suolistoleikkauksista saattaa aiheutua hetkellisiä suoliston toiminnan häiriöitä, joita ovat esimerkiksi ummetus, pahoinvointi, turvotus, närästys, ilmavaivat ja ripuli. Vatsaoireet helpottavat muutamissa viikoissa useimmilla leikatuilla. Vatsaoireisiin voidaan vaikuttaa myös ruokavaliolla.

Liiku päivittäin, rauhoita elämää ja nuku riittävästi, sillä stressi ja kehon ylikuormittuminen pahentavat myös vatsavaivoja.

## Lääkehoito

Kun olet tulossa potilaaksi sairaalaan, ota mukaan:

- Ajan tasalla oleva lista käytössä olevista lääkkeistä tai lääkekortti. On tärkeää ilmoittaa myös lääkkeiden vahvuus ja annostelu.
- Omat astmasuihkeet ja insuliinikynät
- Harvinaisemmat kotilääkkeet

Leikkauksen jälkeen aloitetaan verisuonitukoksia ehkäisevä pistoshoito, joka saattaa jatkua vielä kotona. Pistämistä harjoitellaan osastolla.

# Kotiutuminen

Pääset kotiin leikkauksen jälkeen heti, kun voitisi sen sallii. Ennen kotiutumista sinun on pystyttävä ruokailemaan, liikkumaan ja huolehtimaan wc-käynneistä itsenäisesti. Kotiutuminen ajoittuu yleensä 3–5 vuorokauden päähän leikkauksesta.

Kotiutumisen yhteydessä saat tarvittavat reseptit sähköisesti ja tarvittaessa saat sairauslomatodistuksen. Sairauslomaa ei voida määrätä ennen leikkausta. Sairausloman pituus määritellään osastolla leikkauksen jälkeen hoitavan lääkärin toimesta.

Hoitojaksosta sairaalassa:

- lääkäri tekee kirjallisen loppulausunnon eli epikriisin, jonka näet Omakanta-verkkopalvelusta. Pyynnöstäsi lähetämme loppulausunnon sinulle paperilla postitse.
- hoitotyönyhteenvedosta löydät kotihoito-ohjeet, tiedot jatkohoidosta sekä yhteystiedot, myös tämä on saatavilla Omakanta-verkkopalvelusta.

Tarvittaessa sinulle järjestetään kotiapua tai jatkohoitopaikka.

**Leikkaukseen liittyvissä ongelmatilanteissa voit olla yhteydessä:**

Gastroenterologian osasto 1, puh. 03 311 69095.

Hakeudu yliopistosairaalan päivystykseen Acutaan, jos sinulla on seuraavia oireita kahden viikon sisällä leikkauksesta:

- kuumetta (>38,5°C)
- pahenevia vatsakipuja
- pahoinvointia tai oksentelua
- verisiä tai mustia ulosteita

**Aina kun mietit päivystykseen menoa, soita ensin ympärivuorokautiseen päivystysapuun 116117.**

## Kotiutumisen muistilista

	liikkuminen leikkauksen jälkeen sekä liikkumisen rajoitteet
	ravitsemusohjeet
	mahdollinen verisuonitukoksia estävä pistochoito
	mahdollinen jälkitarkastusaika
	ompeleet/hakaset ja niiden poisto
	sairaslomatodistus
	reseptit
	haavanhoito-ohjeet
	mikäli sinulla on avanne, tieto tarvikkeiden tilaamisesta sekä 2–3 viikon avannetarvikkeet kotiin
	oman avannehoitajan yhteystiedot
	tiedän minne olla yhteydessä ongelmatilanteissa.

Jos olet kotiutunut sairaalasta suoraan kotiin, sinulle soimitaan jälkisoitto noin viikon kuluttua kotiutumisesta voinnin tarkistamiseksi.

## Muut yleiset asiat

### Sosiaalityöntekijä

Osastolla sinulla on mahdollisuus keskustella sosiaalityöntekijän kanssa sosiaaliturvaan liittyvistä asioista, sosiaali- ja perhepalveluasioista, työkyky- ja kuntoutusasioista, potilaan oikeuksiin liittyvistä asioista tai muista mieltäsi askarruttavista asioista.

Osaston sosiaalityöntekijän puhelinnumero:  
03 311 66205 tai 044 472 8716 (arkisin klo 9–14:30)

### Potilasasiamies

Potilasasiamiehen tehtävänä on neuvoa potilaita potilaslain soveltumiseen liittyvissä asioissa, tarvittaessa avustaa potilaita esimerkiksi muistutuksen tekemisessä, vahingonkorvauksen hakemisessa ja kantelun vireillepanossa, tiedottaa potilaille ja terveydenhuollon ammattihenkilöille potilaan oikeuksista ja toimia muutenkin potilaan oikeuksien edistämiseksi.

Tapaamiset vain ajanvarauksella, puhelimitse tai sähköpostilla.

Potilasasiamiehen puhelinnumero: 03 311 65119 (Soittoaika arkisin klo 9–14, parhaiten tavoitat ma-ti, to-pe, klo 12–14.)

Sähköposti: potilasasiamies@pirha.fi

## Vertaistuki, yhdistykset

Vertaistukea on saatavilla potilaille ja heidän omaisillensa eri yhdistyksistä ja esimerkiksi sosiaalisen median ryhmistä.

Vertaistukea voit etsiä esimerkiksi:

[www.terveyskyla.fi/vertaistalo](http://www.terveyskyla.fi/vertaistalo)

Sivulta löydät *etsi vertaistukea* -hakukoneen, josta löydät eri yhdistyksien yhteystiedot sekä OLKA Pirkanmaan yhteystiedot. OLKA® on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa, jonka tavoitteena on tarjota potilaille ja heidän läheisilleen kiireetöntä kohtaamista sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa.



## Osastolla vierailut ja hygienia

Sairaalan yksiköissä voi pääsääntöisesti aina vierailla, kunhan noudatetaan turvallisen vierailun ohjeita. Tarkista ennen sairaalaan saapumista ajankohtaiset rajoitukset ja hygieniaohjeistukset Taysin sivuilta vierailijoille ja läheisille tai suoraan osastolta.

Vierailujen ajankohtaa ei ole rajoitettu, mutta toivomme, että läheiset tulevat tapaamaan potilasta mieluummin iltapäivällä tai illalla, koska hoidot ja tutkimukset ajoittuvat aamu- ja keskipäivään. Yöaika on rauhoitettu lepoa varten. Tulethan vain terveenä vierailulle.

Neuvottele kukkien tai syötävän tuomisesta hoitohenkilökunnan kanssa. Kukkia ei voi viedä potilashuoneeseen, jos joku huoneessa olevista potilaista on niille allerginen. Syömisiä voi rajoittaa potilaan toimenpide, sairaus tai erityisruokavalio.

Sairaalan henkilökunnan lisäksi myös potilaiden ja vierailijoiden on syytä huolehtia hyvästä käsihygieniasta. Käsihygienialla tarkoitetaan käsien pesua ja/tai käsihuuhteen käyttöä. Se on paras yksittäinen infektioiden torjuntakeino. Sairaalassa olevien potilaiden vastustuskyky on heikompi ja he saavat herkemmin infektioita.

## Milloin laitat käsihuhdetta?

Suosittelun mukaan laitat käsihuhdetta:

- osastolle, poliklinikalle tai potilashuoneeseen tullessasi ja sieltä poistuessasi
- yskimisen ja niistämisen jälkeen
- WC-käynnin yhteydessä käsien pesun jälkeen

Sairaalan käsienpesuaineet ja käsihuhuhteet ovat ihoystävällisiä ja turvallisia käyttää. Henkilökunta opastaa mielellään käsihygieniaan liittyvissä asioissa.

## Ota huomioon muut potilaat:

Jos potilaan kunto sallii, suosi tapaamista ulkona tai kahvilassa. Noudata ajankohtaisia hygieniasuosituksia.



# Kuntoutumisohteita

## Hengityksen tehostaminen

Toimenpiteen aikana verenkierto hidastuu ja keuhkotuuletus pienenee. Jotta toipuisit leikkauksesta mahdollisimman hyvin, huomioi seuraavat ohjeet.

Aloita alla olevat hengitysharjoitukset ja pumpppaavat liikkeet heti leikkauksen jälkeen heräämössä ja tee harjoituksia vuodelevon aikana.



Hengitä rauhallisesti nenän kautta keuhkot täyteen ilmaa ja suun kautta rennosti ulos siten, että pallea selkeästi nousee ja laskee. Toista syviä hengityksiä muutamia kertoja tunnissa.

## Verenkierron vilkastuttaminen

Tee pumpppaavat liikkeet tehokkaasti ja reippaassa tahdissa, kymmeniä toistoja kerralla.



Sormien ja kyynärpäiden koukistus – ojennus



Nilkkojen koukistus – ojennus



## Vuoteesta nouseminen ja liikkuminen osastolla

Saatuasi leikkauksen jälkeen luvan nousta ylös, käänny kyljellesi ja nouse käsillä ponnistaen rauhallisesti istumaan. Tämän jälkeen voit liikkua osastolla vointisi mukaan. Pystyasennossa ja liikkuessa hengityksesi ja verenkiertosi alkavat parhaiten palautua.



1. Käänny terveelle / paremmalle kyljelle.
2. Siirrä jalat vuoteen reunan yli



3. Työnnä käsilläsi itseäsi pystyasentoon ja anna jalkojen tippua rennosti.
4. Työnnä käsillä itsesi istumaan.
5. Hae hyvä istuma-asento. Muista hengittää normaalisti ja pyri rentouttamaan vartalo.



## Vesi-PEP-puhallukset

Pulloon puhallus, josta käytetään myös nimityksiä vesi-PEP tai vastapainepuhallus, on menetelmä, jolla tehostetaan keuhkojen tuulettumista ja irrotetaan limaa keuhkoputkista.

Tämä harjoitus on osa leikkauksen jälkeistä kuntoutusta. Kun ilmaa puhalletaan letkun kautta pullossa olevaan veteen, syntyy vastapaine, joka avaa kasaan painuneita pieniä keuhkoputkia. Ilmaa pääsee kiertoteitä keuhkoputkissa olevien limapaakkujen taakse, jolloin paine saa liman liikkeelle ja sitä on myös helpompi yskiä pois.

- Istu mukavassa asennossa hartiat rentoina.
- Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja puhalla hieman normaalia pidempään ulos niin, että vesi kuplii pullossa.
- Älä pidätä hengitystä.
- Toista puhallusharjoitus 5–10 kertaa.
- Puhallusharjoituksen (5–10) jälkeen ”huffaa”, eli hönkäise kurkunpää avonaisena (tehostaa liman nousua).
- Yski tehokkaasti uloshengityksen aikana 2 kertaa.
- Toista puhallussarja 3 kertaa.  
Pidä sarjojen välissä tauko huimauksen välttämiseksi.

### TOISTA HARJOITUS 3 KERTAA PÄIVÄSSÄ

Pullon vesimäärä noin 10 cm.

Letkun pituus 60 cm.

**Vaihda vesi päivittäin!**



# Aikuisten liikkumisen suositus

Lue lisää UKK-instituutin kotisivuilta <https://ukkinstituutti.fi/>



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille



Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Muistiinpanoja:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Yhteystiedot

Gastroenterologian osasto1

Puhelin 03 311 69095

Leikkaushoidonsuunnittelu

Puhelin 03 311 69719

Gastroenterologian poliklinikka

Puhelin 03 311 66694 (jälkitarkastus)

## Osoite

Pirkanmaan sairaanhoitopiiri

Tampereen yliopistollinen sairaala

Gastroenterologian osasto1

Teiskontie 35

33520 Tampere



[pirha.fi](https://www.pirha.fi)

Seuraa meitä somessa.

