

Informasjon ved utreise fra ortopedisk avdeling

Operasjonssår

- Du har fått ny bandasje på operasjonssåret før utreise fra sykehuset. Når du kommer hjem, kan du selv skifte bandasjen om denne blir gjennomsvet, løsner, blir skitten eller våt. En tørr og ren bandasje kan ligge på såret i 5 dager. En bør bruke bandasje på såret til stingene er fjernet, eller i ca 14 dager når det er sydd med sting som ikke skal fjernes. Bandasjer får du kjøpt på apoteket.
- Du har fått en gjennomsiktig bandasje som tåler vann. Denne kan ligge på frem til stingene fjernes om den er tørr og ikke har løsnet.

Vask alltid hendene før og etter skifte av bandasje.

- Du har stifter eller sting med farge som skal fjernes:
 - hos fastlege, eventuelt hjemmesykepleie
 - på poliklinikken_____ uker etter operasjonen.
- Du har sting av gjennomsiktig/fargeløs tråd som løser seg opp selv. Dette kan ta noen uker.
Etter cirka tre uker kan du klippe av trådendene/knutene, bruk da en ren saks.
Sting som løser seg opp selv er gjerne dekket med strips. De bør ligge på i minst 14 dager eller til de faller av selv.

Dusjing

- Du har spesialbandasje som tåler vann, denne trenger ikke dekkes til eller skiftes i forbindelse med dusjing.
- Du har bandasje som bør dekkes til ved dusjing. Skift alltid bandasje etter dusjing dersom denne er våt, og la såret lufttørke før du legger på ny.

Ved tildekking av bandasje i forbindelse med dusjing kan du bruke

- plastfilm kjøpt på apotek
- plastpose rundt fot/arm som teipes igjen i overkant og underkant
- egen dusjbeskyttelse/-pose kjøpt på apotek

Du kan dusje uten å dekke til bandasjen når sting/strips er fjernet og såret er grodd.

Ved dusjing skal du unngå såpe i såret, skyll sårområdet godt med rent vann til slutt.

Gips må alltid dekkes til ved dusjing.

Infeksjonstegn

Ved mistanke om infeksjon i operasjonssåret, må du snarlig ta kontakt med ortopedisk avdeling slik at lege kan vurdere behov for videre tiltak.

Tegn på infeksjon er:

- Rødhet, hevelse og varme i huden
- Økende/vedvarende siving fra såret
- Økende smerter
- Feber
- Generell sykdomsfølelse

Gips

Ved gipsbehandling må du være oppmerksom på tegn til at gipsen er for trang eller gnager. Hold gipset arm/fot hevet for å få minst mulig hevelse. Dette er spesielt viktig de første dagene etter utreise. Ved for trang gips eller gips som gnager ta kontakt med ortopedisk avdeling. Ved sterke smerter pga trang gips kan du klippe opp gipsen og kontakte ortopedisk avdeling.

Smerter

Det er helt normalt å ha smerter fra det skadde/opererte området når du kommer hjem. De smertestillende du får resept på av oss, skal brukes og trappes ned etter anvisning. Ved behov for mer smertestillende de første to ukene etter utreise kan du ta kontakt med ortopedisk avdeling. Etter dette tar du kontakt med fastlegen din.

Hevelse

Etter skade/operasjon er det normalt med hevelse og misfarget hud i det skadde/opererte området. Normalt vil hevelsen avta de første dagene, men kan øke igjen når en begynner å være mer oppe og den skadde/opererte kroppsdelen henger ned.

Hevelsen kan reduseres ved å holde det skadde/opererte området høyt og fortsette å gjøre de øvelsene du fikk instruksjon i under innleggelsen. Elastisk bind/kompresjonsstrømpe kan også bidra til å redusere hevelsen.

Ved stor hevelse som ikke avtar etter ovennevnte tiltak kan du ta kontakt med ortopedisk avdeling for en vurdering.

Aktivitet

Etter en operasjon er det viktig at du er i aktivitet så mye som mulig, om du ikke får annen beskjed. Følg instruksjoner/ skriv som du har fått av fysioterapeut/lege.

Hjelpemidler

Dersom du etter hjemreise ser at du trenger hjelpemiddel i hjemmet, kan du ta kontakt med forvaltningen i kommunen du bor i.

De som bor i Bergen kommune kan låne hjelpemidler (toalettforhøyer, toalettstol, dusjkrakk, gåstativ med mer) fra Hjelpemiddelhuset i Kokstaddalen 43, tlf 53 03 48 80.

Plan for oppfølging

- Kontroll hos lege på ortopedisk poliklinikk om _____
- Kontroll til fysioterapeut ved ortopedisk avdeling om _____
- Ringetime fra lege om _____
- Røntgen i forkant av kontrolltiden
- Blodprøver i forkant av kontrolltiden
- Ingen kontroll planlagt

Ved medisinsk behov for pasientreise til første kontrolltime grunnet aktuell skade/operasjon, ta kontakt med ortopedisk poliklinikk kontor (tlf **55 97 28 37**).

Informasjon på internett

På **www.helsenorge.no** kan du logge deg inn for å lese journaldokument fra oppholdet ditt.

Haukeland Universitetssjukehus sitt nettsted **www.helse-bergen.no/behandlinger** har pasientinformasjon om behandlingen av mange av de ortopediske lidelsene/skadene.

Informasjon angående pasientreiser: **www.pasientreiser.no**

Kontaktinformasjon:

Det første døgnet etter utreise kan du ringe sengeposten du var innlagt på om det er noe du lurer på knyttet til innleggelsen/utskrivelsen.

- Ortopedisk post Vest: **55 97 37 57**
- Ortopedisk post Syd: **55 97 37 50**
- Ortopedisk post Øst: **55 97 37 60**
- Ortopedisk infeksjonspost: **55 97 55 24**

Etter dette kan du **hverdager kl. 09:00-15:00** ringe **ortopedisk poliklinikk**

- **Kontor 55 97 28 37** (om det gjelder; sykmelding, kontrolltime, pasientreise og lignende)
- **Sykepleier 55 97 71 87** (om det gjelder; operasjonssår, gips, smerter/smertestillende og lignende)
- **Sarkomsenteret: 55 97 28 22**

Vi ønsker fortrinnsvis at du ringer i kontortiden på hverdager.

På helg og etter kl 15:00 kan du ta kontakt med sengeposten du var innlagt på.