

EGENTLIGA FINLANDS SJUKVÅRDSDISTRIKT

EFTER OPERATION I TARMEN

Kost

- Du får äta normalt hemma.
- Maten skall tuggas så noggrant att den blir som puré i munnen. Ät i lugn takt.
- Operationsområdet är att börja med uppsvällt och fogen är trång, så det är bättre att äta mindre portioner åt gången, men oftare.

Tarmfunktionen

- Man får inte hålla avföring eller luft så att det inte bildas tryck på operationsområdet.
- Tarmen kan fungera för snabbt till en början, men normaliseras snart. Det kan även förekomma små mängder blod i avföringen t.o.m. veckor efter operationen
- Man får inte använda lavemang.

Fysisk aktivitet och hobbyer

- Stig upp från sängen via sidan, så ansträngs inte operationsområdet. Använd denna teknik några veckor.
- Det är viktigt att du håller dig igång och rör på dig efter hemkomsten. Öka på den fysiska ansträngningen dagligen. Att vistas utomhus, lätt motion och hälsosam kost främjar återhämtningen.
- Det är skäl att undvika tunga, över tre kilograms lyft och ansträngning fyra veckor efter en öppen operation, så att inte såret spricker.
- Ansträngning är tillåtet efter två veckor efter en titthålsoperation.
- Hobbyer som kräver mycket ansträngning kan påbörjas ungefär sex veckor efter operationen.

Såret

- Du får skilda anvisningar för vården av operationssåret vid hemförlovnigen.

Ifall problem uppstår kontakta den vårdande enheten, hälsovårdscentralen eller jouren.