

## Sårvårdsföreskrift

Denna föreskrift är ämnad för utskrivning. Föreskriften innehåller sektioner som skall fyllas i.

Syftet med föreskriften är att hjälpa dig i återhämtningen efter operationen.

### Sårvård

Granska att det vattentäta sårförbandet sitter tätt fast eller skydda förbandet med plastpåse när du duschar.

Sårförbandet/tejpen får du avlägsna (tejpen på smältande stygn 1-2 veckor) och gå i duschen, när

48 timmar har gått sedan ingreppet

5 dagar har gått sedan ingreppet

(Ingrepp som har riktats mot ben eller främmande föremål som placerats i kroppen) Annan föreskrift: \_\_\_\_\_

Rör inte såret i onödan. Om såret blöder eller utsöndrar sekret, skydda såret med rena sårförband. Byt ut nedsmutsat eller blött sårförband. Duscha inte såret om såret blöder. Såret får ej duschas med tryck, tvålas eller gnidas. Tvätta händerna med omsorg (med vatten och tvål) och torka händerna med ren handduk före och efter du vidrör såret.

### Stygn/agraff borttagning

Stygnen/agrafferna tas bort på hälsovårdscentralen/ arbetshälsovården\_\_\_\_\_. Boka tid själv.

Såret är försett med resorberbara stygn. Det tar ungefär två veckor för suturerna att smälta. Du kan bada och gå i bastun när det har gått ett dygn från att stygnen/agrafferna blivit borttagna eller två veckor från att såret blivit slutet med resorberbara stygn.

### Smärtbehandling

Använd smärtmedicin enligt angivna instruktioner. Kylbehandling (ca 15 minuter åt gången) lindrar smärtan. Högläge minskar svullnad och smärta i extremiteternas operationer.

## Rehabilitering

Hård ansträngning, djupa utsträckningar eller lyftning av tunga föremål är skadligt om såret är belägen på en plats som blir koncentrerad av ansträngningen. Följ rörelseinstruktionerna du har blivit angiven.

Eventuella rörelsebegränsningar: \_\_\_\_\_

Belastningslov: \_\_\_\_\_

## Fortsatt vård

När du blir utskriven från sjukhuset får du en efterkontrolltid till den opererande läkaren och fysioterapeuten.

## Ta kontakt

Ta kontakt till din vårdande enhet eller egen hälsovårdscentral, om:

- Såret blöder eller utsöndrar sekret
- Ökande hettande, svullnad och rodnad i sårområdet
- Smärtan ökar trots att du tagit smärtmedicin och högläge.
- Du har feber över 38°

