

## Haavan kotihoito-ohje

Tämä on tulostettava ohje. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Tämän ohjeen tarkoituksena on auttaa sinua leikkauksen jälkeisessä toipumisessa.

### Haavanhoito

Tarkista, että suihkunkestävä haavasidos on tiiviisti paikoillaan tai suojaa sidos muovilla suihkussa käydessäsi.

Haavasidokset/teipit saa poistaa (sulavien ompeluiden päällä teipit 1-2 viikkoa) ja suihkuun saa mennä, kun

- toimenpiteestä on kulunut 48 tuntia
- toimenpiteestä on kulunut 5 vuorokautta  
(luuhun kohdistuneet toimenpiteet tai kehoon asetettu vierasesine)
- Muu ohje: \_\_\_\_\_

Älä koske haavaan turhaan. Jos haavalta vuotaa verta tai muuta eritettä, suojaa haava puhtailla haavasidoksilla. Vaihda likaantunut tai kastunut haavasidos. Älä kastele haavaa, mikäli se erittää vielä verta. Haavaa ei saa suihkuttaa paineella, eikä saippuoida tai hangata. Pese kädet huolellisesti (vedellä ja nestesaippualla) ja kuivaa puhtaalla pyyhkeellä ennen ja jälkeen haavaan koskemisen.

### Ompeluiden/hakasten poisto

- Ompelut/hakaset poistetaan terveyskeskuksessa/ työterveyshuollossa\_\_\_\_\_.  
Varaa itse aika.
- Haavalla on itsestään sulavat ompelut. Ompeluiden sulaminen kestää noin kaksi viikkoa.

Saunaan tai kylpyyn voit mennä, kun ompeluiden/hakasten poistosta on kulunut vuorokausi tai kahden viikon kuluttua sulavien ompeluiden laitosta.

### Kivunhoito

Käytä kipulääkkeitä annetun ohjeen mukaan. Kylmähoito (n.15 min kerrallaan) lievittää kiputuntemusta. Kohoasento vähentää turvotusta ja kivun tuntemusta raajoihin kohdistuvissa leikkauksissa.

## **Liikkuminen**

Ponnistelu, kurottelu ja painavien esineiden nostaminen on haitallista, jos haava on sellaisessa paikassa, että siihen kohdistuu rasitusta. Noudata sinulle annettuja ohjeita liikkumisen suhteen.

Mahdolliset liikerajoitukset: \_\_\_\_\_

Varaaminen: \_\_\_\_\_

## **Jatkohoito**

Kotiutuessasi saat tarvittaessa jälkitarkistusajan leikanneelle lääkärille ja fysioterapeutille.

## **Yhteydenotto**

Ota yhteys sinua hoitaneeseen yksikköön tai omaan terveyskeskukseen jos:

- haavasta alkaa vuotaa verta tai märkää
- haava-alueella on lisääntyvää kuumotusta, turvotusta tai punoitusta
- kipu lisääntyy eivätkä kipulääkkeenotto ja kohoasento helpota kipua
- sinulla on kuumetta yli 38 astetta