

Checklista inför ortopedoperationen

Dagen innan operationen

- Fasta innan operation
 - Ät och drick som vanligt fram tills 02.00 på operationsdagen.
 - Drick klara drycker: vatten, klar saft, kaffe utan mjölk och läsk. Det kan du dricka fram tills kl. 06.00 på operationsdagen.
 - Under fastan ska du inte röka eller snusa.

- Duscha två gånger med antiseptisk tvål kvällen innan operation

- Packa din väska
 - Legitimation
 - Läkemedelslista och originalförpackningar, ev. schema för Waran
 - Stadiga skor som du kan ta av och på själv efter operationen, och som tillåter att fötterna sväller upp och bekväma kläder som inte sitter åt
 - Necessär med toalettartiklar
 - Eventuella hjälpmedel, kryckor, rullator, etc.
 - Kontanter eller betalkort för att hämta ut läkemedel på recept

Planera för hemgång

- Förbered ditt hem
 - Ett långt skohorn
 - Halkskydd till badkar eller dusch
 - Duschpall finns att hyra av Landstinget, fråga personal

- Kontakta sjukgymnast/arbetsterapeut och vårdcentral inför rehabilitering
 - Börja fylla i "Min målbild" som du hittar på hemsidan

- Informera hemtjänst & biståndshandläggare

Generell information om dina förberedelser

Denna information kan vara bra att dela med anhöriga för att få hjälp och stöd under dina förberedelser inför operation.

Fasta innan operation

Du ska fasta innan operationen, men du behöver näring och vätska för att din kropp ska klara operationen bra. Därför är det viktigt att äta och dricka ordentligt så länge du kan. Börja inte din fasta för tidigt. Ett bra tips är att äta en sen middag kvällen innan din operation.

- Ät och drick som vanligt fram tills 02.00 på operationsdagen.
- Drick klara drycker: vatten, klar saft, kaffe utan mjölk och läsk. Det kan du dricka fram tills kl. 06.00 på operationsdagen.
- Under fastan ska du inte röka eller snusa.

Duscha två gånger med antiseptisk tvål

Duscha två gånger med antiseptisk tvål på kvällen innan operation. Tvålarna Descutan och Hibiscrub finns att köpa på apoteket. Använd inte vanligt schampo, balsam, tvål eller hudlotion. Använd en ren handduk, rena lakan och ta fram rena kläder. På avdelningen, morgonen innan operation, kommer du att duscha en gång till.

Packa din väska

Ta bara med det du behöver till avdelningen. Du kommer att ha tillgång till en garderob som du kan låsa. Det finns även gratis wifi.

Det här ska du ta med:

- Legitimation
- Läkemedelslista och originalförpackningar, ev. schema för Waran. Du kan skriva ut läkemedelslista från vårdguiden och på ditt apotek.
- Stadiga skor som du kan ta av och på själv efter operationen, och som tillåter att fötterna sväller upp.
- Bekväma kläder som inte sitter åt.



SÖDERSJUKHUSET

- Necessär med toalettartiklar.
- Eventuella hjälpmedel, kryckor, rullator, etc.
- Kontanter eller betalkort för att hämta ut läkemedel på recept.

Förbered ditt hem

Det är bra att ha förberett hemmet inför att du kommer hem från operation. Många kommer hem 1-2 dagar efter operationen. Det som påverkar är hur operationen går och dina förutsättningar. Du kan vara trött och omtöcknad, ha sämre balans än vanligt och du kan också uppleva mer smärta. Därför kan det vara bra att göra vägen fram till sängen enkel, ha halkskydd och kanske en pall till duschen och ta bort små mattor. Det kan också vara bekvämt att ha några matlådor färdiga i frysen, och kanske vill du be någon om hjälp med att vattna blommorna eller handla.

Hjälpmedel som kan vara bra att köpa hem är:

- Ett långt skohorn
- Halkskydd till badkar eller dusch
- Duschpall finns att hyra av Landstinget, fråga personal

Kontakta sjukgymnast/arbetsterapeut och vårdcentral

En fysioterapeut/sjukgymnast på din vårdcentral hjälper dig med träning efter operationen.

Om du behöver speciella hjälpmedel: duschpall, griptång, rullator, kryckor eller annat, så får du hjälp av en arbetsterapeut eller fysioterapeut.

Du kan redan före operationen ta kontakt med en fysioterapeut/sjukgymnast och arbetsterapeut via Vårdguiden, www.1177.se. Du kan också kontakta din vårdcentral.

Informera hemtjänst & biståndshandläggare

Om du har hemtjänst är viktigt att du informerar dem om din operation. Om du tror att du behöver utökad hjälp efter operationen kontakta biståndshandläggare i din kommun i god tid före operationen.