

# Gynekologiseen leikkaukseen tulevalle

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa valmistautumaan tulevaan leikkaukseen ja jälkihoitoon ohjeiden mukaisesti. Henkilökuntamme on koulutettu hoitamaan, kuntouttamaan ja ohjaamaan sinua toipuaksesi parhaalla mahdollisella tavalla. Olet kuitenkin itse avainasemassa hoitosi onnistumisessa.

Ennen sairaalaan tuloa saat kutsukirjeen sekä valmistautumisohjeen tulevaan leikkaukseen. Noin 1-2 viikkoa ennen leikkausta kutsumme sinut sairaanhoitajan ja lääkärin vastaanotolle, jossa käydään läpi leikkaukseen liittyvät valmistautumisohjeet. Saavu leikkauspäivän aamuna Leikkauspotilaiden vastaanottoon (Sisäänkäynti Nova 1, G-lohkon hissillä 3. kerros) ja ilmoittaudu siellä itseilmoittautumisautomaatilla käyttäen viivakoodillista ajo-, Kela- tai henkilökorttia.

Vuodesastolla henkilökunta auttaa ja opastaa liikkumisessa. On tärkeää, että pyrit olemaan mahdollisimman paljon pois vuoteesta. Liikkuminen aloitetaan heti leikkauspäivän iltana. Kipulääkityksestäsi huolehditaan.

**Kotiutuessa on erittäin tärkeää, että kotona on ainakin aluksi toinen aikuinen, joka kykenee auttamaan ja tukemaan sinua.** Tarvittaessa sinulle järjestetään jatkohoitopaikka terveyskeskukseen tai kotiapua. Kotiavun tai sosiaalisen tuen tarpeesta on hyvä keskustella henkilökunnan kanssa samalla kun leikkausta suunnitellaan.

## Ruokavalio-ohje

Ennen leikkausta on pyrittävä mahdollisimman hyvään ravitsemustilaan, koska se auttaa toipumisessa. Monipuolinen ruokavalio takaa riittävän ravinnonsaannin. Pyri syömään säännöllisesti aamupala, lounas ja päivällinen sekä välipalat. Huonosti sulavia ruoka-aineita kuten sitkeää lihaa, kokojyvää, siemeniä, sitrushedelmiä on tärkeää välttää **n. 5vrk ennen leikkausta.**

## Leikkausta edeltävänä päivänä

Saat syödä aamulla kevyen aterian, esim. kahvia / teetä ja 1-2 viipaletta valkoista leipää.

**Lounaalla ja päivällisellä saat syödä kevyesti, kuten velliä, lihalientä, keitettyä kalaa tai lihaa ja 1-2 viipaletta valkoista leipää.** Raa'at vihannekset, paistettu ruoka ja rasvapitoiset ruoka-aineet ovat kiellettyjä. Jos sinulle on määrätty suolentyhjennys, saat ravitsemuksesta erillisen ohjeen.

Illan aikana juodaan 2 kpl ProvideXtra® -juomaa

Klo 24.00 jälkeen tulee olla syömättä ja juomatta.

## Leikkauspäivän aamuna

Aamulla kaksi tuntia ennen leikkausta juodaan 1 kpl ProvideXtra® -juoma, joka edesauttaa toipumista leikkauksesta. Sovitut lääkkeet otetaan veden kera (max.1 dl).

## Leikkauspäivänä

Nestehoito toteutetaan osin suonensisäisesti. Lisäksi saat illan aikana juomisia, täydennysravintojuomia sekä nestemäistä ruokaa leikkaustavasta riippuen.

## Leikkauksen jälkeisinä päivinä

Saat syödä tavallista ruokaa, mikäli leikkaus ei ole kohdistunut suolistoon. Jos myös suolta on jouduttu leikkaamaan, on ruokavalio ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä päivänä nestemäistä eli velliä, sosekeittoa, mehukeittoa, teetä, kahvia, maitoa ja muita juomia sekä täydennysravintojuomia. Toisesta leikkauksen jälkeisestä päivästä lähtien saat syödä tavallista, kiinteää ruokaa, josta on poistettu huonosti sulavat ruoka-aineet kuten karkeat raasteet ja suuret siemenet.

## Suolentyhjennys

Lääkäri määrää tarvittaessa suolentyhjennyksen. Suolentyhjennys toteutetaan, joko Colonsteril – jauheella® ja/tai Klyx® -peräruiskeella. Saat sairaanhoitajalta ohjeet suolentyhjennystä varten ohjauskäynnillä.

## Kivunhoito ja muu lääkitys

### Kotilääkitys

Käytössä olevia lääkkeitä voidaan joutua tauottamaan ennen leikkausta. Omega-3 valmisteet ja muut luotaistuotteet tulee lopettaa 3 viikkoa ennen leikkausta vuotoriskin vuoksi.

Ohjauskäynnillä sairaanhoitaja kertoo, mitä lääkkeitä tulee ottaa ennen leikkausta

## Kivunhoito ja arviointi leikkauksen jälkeen

Ennen laparotomiaa (vatsanpeitteiden avaus ja joissain tapauksissa myös ennen laparoskopiaa (täyhystysleikkaus) anestesiaalääkäri laittaa selän nikamien välistä epiduraalikatetrin, jonka kautta pystytään annostelevaan kipulääkettä ja puudutetta säännöllisesti kipupumpun avulla, joka on kevyt ja helppo käyttää. Lisäksi annetaan säännöllisesti suunkautta otettavaa kipulääkettä.

Leikkauksen jälkeen sinulta kysytään vähintään kolme kertaa päivässä kivun voimakkuutta. Kivun arvioinnissa käytämme apuna kipumittaria. Kipumittarissa on numerot nolasta kymmeneen ja numerot vastaavat sanallisesti kerrottuna kivun voimakkuutta seuraavasti:

0 = ei kipua ollenkaan

1-3 = siedettävä kipu

4-5 = kipu vaatii lääkityksen

6-7 = kova kipu, vaatii lääkityksen

8-10 = sietämätön kipu, vaatii lääkityksen

Epiduraalista kivunhoitoa kipupumpulla jatketaan yleensä 2 vuorokautta leikkauksesta ja tämän jälkeen kivunhoitoa jatketaan suun kautta otettavilla kipulääkkeillä.

Leikkauksen jälkeinen kipu on yleensä lyhytkestoista ja voimakkuudeltaan vaihtelevaa. Hyvä kivunhoito nopeuttaa leikkauksesta toipumista, koska kivuttomana pystyt liikkumaan enemmän ja hengitätte rauhallisemmin ja syvempään. Kipua voidaan lääkityksen lisäksi hoitaa myös muilla keinoilla. Erityisen tärkeitä ovat oikea ylösnoousutekniikka ja sopivat asennot, joissa leikkausalueelle ei aiheudu kovaa rasitusta.

## Kivun hoito kotiutumisenne jälkeen

**Kivunhoitoa tulee jatkaa sairaalasta kotiin pääsyn jälkeen.** Kotiutuessa arvioidaan kipulääkkeen tarve ja lääkäri kirjoittaa reseptit.

### Ummetusta ehkäisevä lääkitys

On tärkeää ehkäistä ummetusta leikkauksen jälkeen. Ummetuksen hoitoon voi tarvittaessa käyttää ilman reseptiä saatavia ulostuslääkkeitä.

### Pahoinvoinnin hoitaminen

Tarvittaessa saat pahoinvointilääkettä, joka helpottaa ruokailun aloittamista leikkauspäivänä.

### Verisuonitukosten ehkäisy

Saapuessanne leikkaukseen saat tukisukat jalkaan, joilla ehkäistään verisuonitukoksia.

Yleensä leikkauksen jälkeen vuodeosastolla sinulle aloitetaan verisuonitukoksia ehkäisevä lääke (Klexane®, Innohep®, Fragmin®), joka jatkuu osastolla olon ajan ja lääkärin määräyksestä vielä kotonakin. Jos lääke jatkuu kotona, sen pistäminen ohjataan osastolla. Kotiutuessasi osastolta saat lääkkeestä reseptin.

## **TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN ENNEN LEIKKAUSTA**

### ***Tupakointi lisää nukutus- ja leikkausongelmia sekä hidastaa paranemista***

- lisää veritulppariskiä
- leikkaukseen liittyvien hengitysongelmien riski kasvaa (5x)
- haavan paraneminen hidastuu ja tulehdusriski kasvaa
- elimistön puolustuskyky kaikkia tulehduksia vastaan heikkenee
- suolistoleikkauksissa kolminkertaistaa riskin suolisauman pettämislle
- hidastaa luutumista ja on selkäleikkauksien komplikaatioiden suuri riskitekijä

### ***Tupakoinnin lopettamisesta 4-8 viikkoa ennen leikkausta on hyötyä***

- vähentää haavatulehdusriskin neljäsosaan
- vähentää hengitysongelmien määrän viidesosaan
- kaikkien leikkaukseen liittyvien haittojen määrä vähenee kolmasosaan

### ***Miten lopetan tupakanpolton?***

- **Päätä lopettamispäivä**
- Hanki sopiva korvaushoito tai lääkitys ja käytä sitä oikein
- Pyydä apua ja tukea esim. terveydenhuolto, perheenjäsenet, ystävät, työkaverit, vieroitusryhmät, internet ([www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi); [www.nicorette.fi](http://www.nicorette.fi); [www.nicotinell.com](http://www.nicotinell.com)), psykologi, apteekki, palvelupuhelimet (maksuton Stumppi –palvelupuhelin 0800 148 484 arkisin klo 13-18)
- Tiedosta ja tunnista vieroitusoireet, mitkä alkavat 2-12 tunnin kuluttua tupakoinnin lopettamisesta. Oireet ovat vaikeimmat ensimmäisten viikkojen aikana ja voivat kestää 3-4 viikosta kuukausiin.

Jos ette tupakoi, voitte jättää tämän huomioimatta!

## Kuntoutuminen ja liikkuminen ennen leikkausta

- Jatketaan normaalia arkielämää ja pyritään säilyttämään yleiskunto hyvänä.
- Kävele ulkona omalla rauhallisella tahdilla vähintään noin 30 min lenkki päivässä.
- Tee vahvistavia reisilihasharjoituksia eli nouse tuolilta istumasta seisomaan ja takaisin 5-8 kertaa perättäin, toistaen päivän aikana 2-4 kertaa.

**Harjoittele jo kotona** vuoteesta ylösnousua (kuva). Liikkeelle lähtiessä leikkauksen jälkeen on helpointa ja kivuttominta nousta vuoteesta kyljen kautta ylös. Samalla tavalla kyljen kautta onnistuu vuoteeseen meneminen kivuttomimmin.



- Vedä selinmakuulla jalat koukkuun alustaa pitkin ja käänny rauhallisesti kyljelle
- Siirrä jalat vuoteen reunan ulkopuolelle
- Työnnä itsesi käsillä istuma-asentoon
- Siirtymisen aikana muista hengittää rauhallisesti, älä pidätä hengitystä

## Leikkauksen jälkeen

- Leikkauispäivän iltana sinut avustetaan istumaan ja jaloittelemaan. Tavoitteena on olla poissa vuoteesta yhteensä vähintään kaksi tuntia illan aikana. Luontevasti tämä onnistuu päivittäisten toimintojen, esimerkiksi pesujen, ruokailujen ja WC-käyntien, yhteydessä.
- Leikkauksen jälkeen on normaalia tuntee olonsa väsyneeksi.

## Ensimmäisestä leikkauksen jälkeisestä päivästä alkaen

- On tärkeää olla useasti pystyasennossa istumassa sängyn laidalla tai tuolissa. Sinua avustetaan ensimmäisissä ylösnousuissa, istumisissa ja kävelyharjoituksissa. Tavoitteena on olla poissa vuoteesta vähintään kahdeksan tuntia.

Voitisi parantuessa on tavoitteena lisätä pystyssä oloaikaa ja kävelyharjoitusten määrää. Saat luvan omatoimiseen liikkumiseen hoitajalta.

**Vuoteessa ollessa** on syytä tehdä laskimotukosten ehkäisemiseksi tehokkaita nilkkojen ojennus-koukistusliikettä (pumppausliike) vähintään 20 kertaa peräkkäin kerran tunnissa.

## Hengityksen tehostamiseksi

sinulle ohjataan  
puhallusharjoitukset  
puhalluspulloon (PEP) .



- PEP -pullossa on noin 8-10 cm vettä ja letku, joka laitetaan pullon pohjalle asti
- Tee harjoitukset istuen
- Hengitä nenän kautta sisään ja puhalla pulloon niin, että vesi poreilee pullossa
- Toista puhallus 10–15 kertaa ja tee 2-3 puhallussarjaa peräkkäin
- Toista harjoitus 3-4 kertaa päivässä
- Yskiminen saattaa aiheuttaa kipua haavaneudussa
- Pystyt yskimään tehokkaammin ja kivuttomammin, kun tuet leikkaushaavaa tyynyllä yskiessäsi

## Kotiutuminen

Leikkauksen jälkeen pääset kotiin heti, kun voitisi sen sallii ja kotiutuskriteerit täyttyvät.

- Pystyt ruokailemaan, liikkumaan sekä huolehtimaan hygieniasta ja wc-käynneistä itsenäisesti (virtsaaminen onnistuu ja suolen toiminta on käynnistynyt)
- Leikkauksen jälkeisen kivun on oltava lääkityksen avulla hallinnassa
- Osaat leikkaushaavan seurannan ja hoidon

Yleensä kotiutuminen tapahtuu 2-3 vuorokautta leikkauksen jälkeen. Mikäli sinulla on leikkaukseen ja hoitoosi liittyviä kysymyksiä kannattaa ne tuoda esille lääkärikierrolla tai kotiutuskeskustelussa, joka on lääkärin kanssa ennen kotiutumista. Kotihoito-ohjeet saat kotiinlähtöpäivänä lääkäriltä ja hoitajalta.

Turvallisen kotiutumisen kannalta on välttämätöntä, että kotona on toinen aikuinen, omainen tai läheinen, johon voit turvautua ensimmäisinä kotonaolopäivinä. Tarvittaessa sinulle järjestetään jatkohoitopaikka esimerkiksi kotikuntasi terveyskeskukseen.

**Kahden viikon ajan leikkauksesta voit tulla suoraan keskussairaalan päivystykseen tai olla yhteydessä joko omaan terveyskeskukseen, Naistentauti- ja äitiyksikköön 014- 269 1023 klo 08:00-14:00, päivystysaikaan Aistinelinyksikköön 014-269 1015, mikäli sinulle ilmaantuu kotona seuraavia oireita:**

- kuumetta (> 38°)
- pahenevia vatsakipuja
- pahoinvointia tai oksentelua
- virtsaamisvaikeuksia (kirvelyä, tihentynyttä virtsaamistarvetta tai virtsaaminen ei onnistu)
- pitkittyntä tai pahanhajuista vuotoa emättimestä

Leikkauksen jälkeinen mahdollinen kontrolliaika naistentautien poliklinikalle sovitaan kotiutuessasi osastolta.

### Liikkuminen kotona

Jatka sairaalassa ohjattuja harjoituksia kotona. Lisää kävelymatkaa ja istuma-aikaa **päivittäin**, kunnes saavutat normaalin arkielämän tason. Tarvittaessa käytä apuvälineitä, jotta liikkuminen olisi turvallista myös ulkona.

Noin 4-6 viikon kuluttua voit asteittain lisätä raskaampien asioiden tekemistä, kuten nostamiset ja kantamiset. Nostaessa muista käyttää jalkoja ja pyri tekemään nostot mahdollisimman suoraan ylös ja käänny vasta sen jälkeen.

Kotona ollessa arkipäivän liikkuminen lisääntyy selvästi, joten kiinnitä huomiota myös riittävään lepoon.

### Leikkaushaavan hoito kotona

Kotona voit käydä suihkussa normaaliin tapaan. Haava-alue saa kastua, eikä haavan päällä olevaa huokoista teippiä tarvitse kastumisen vuoksi vaihtaa. Haava-alue kuivataan painelemalla kevyesti haavan päältä hankaamatta sitä.

Jos haavassa on sulamattomat ompeleet, pidä teippiä haavan suojana ompeleiden poistoon asti. Ompeleet poistetaan lääkärin määräämänä päivänä terveyskeskuksessa tai neuvolassa. Saunaan voit mennä ompeleiden poistoa seuraavana päivänä.

Jos haavassa on sulavat ompeleet, niitä ei tarvitse poistaa. Haavateippiä voit pitää suojana viikon ajan ja saunaan voit mennä viikon kuluttua leikkauksesta. Kahden viikon kuluttua voit katkaista mahdolliset solmut haavan päältä esimerkiksi kynsisaksilla.

Mikäli

- Haavalta tulee verenvuotoa
- Haavateipin alta erittyy pahaa hajua tai haavalta vuotaa pahanhajuista eritettä
- Haavalla on voimakasta kuumotusta, turvotusta tai punoitusta
- Leikkausalueella on yltyvää kipua
- Nousee kuumetta (>38°)

**Ota yhteyttä ensisijaisesti omaan terveyskeskukseen.**

### **Yhteystietoja**

Sairaala Nova

Hoitajantie 3

40620 Jyväskylä

**Leikkausjonotiedustelut** 014 269 5205, ma - pe 9-11 ja 13-14

**Leikkauspäivän peruutukset** 014 269 5959, ma - pe 7-9

**Naistentauti- ja äitiyksikkö** 014 269 1023, ma - pe 8-14

**Synnytysvastaanotto** päivystysaikaan 014 269 1204

**Päivystyksen puhelinneuvonta** 116 117