

TIETOA SAIRAUDESTANI

Perustietoa sydänsairaudesta
Oireiden tunnistaminen
Hoitoon hakeutuminen
Lääkehoito
Lääkekorvaus
Jatkohoito

LEIKKAUSTANI EDELTÄVÄ AIKA

Arkielämä, liikkuminen
Uni ja lepo
Ravitseminen
Tupakointi, alkoholi
Henkinen valmistautuminen
Hampaiden ja ihon hoito
Leikkausajankohta
Matkustaminen sairaalaan

Ohitus- ja/tai läppäleikkausta odottava - mistä tarvitset tietoa?

TIETOA TULEVASTA LEIKKAUKSESTANI

Sairaalassaoloaika
Leikkauksen kesto ja toteutus
Kirurgin soitto läheiselle leikkauksen jälkeen

TIETOA TOIPILASAJASTANI

Kesto 1-3 kk (-12 kk)
Yleistä toipumisesta ja arkielämästä
Kivun hoidon tärkeys
Haavojen paraneminen
Sairasloma, jälkitarkastus

Kotihoito-ohje avosydänleikkausta odottavalle

Yleistä

Sinulle on tehty sydänsairauteesi liittyviä tutkimuksia ja päädytty siihen, että sydänlääkäri tekee lähetteen yliopistosairaalaan leikkausearviota varten. Etusivun kuva on tehty sinun avuksesi hahmottamaan sairauteesi ja sydänleikkaukseen liittyviä asioita. Näin voit löytää aiheita, joista tarvitset lisätietoa. Suositeltavaa on, että luet itsenäisesti ja läheisten kanssa saamiasi kirjallisia ohjeita.

Leikkausajankohta

Leikkausajankohtaan vaikuttavat leikkauksesi kiireellisyys, jonotilanne ja toiveesi mahdollisen peruutuspaikan vastaanottamisesta. Tavoitteena on leikkauksen toteutuminen 3 kk hoitotakuun sisällä. Saat toimenpiteen tekevästä sairaalasta kutsukirjeen, jossa on myös lisätietoja esim. siitä mitä otat sairaalaan mukaan. Etukäteen leikkausajankohtaa voi kysellä lähetteen saaneesta sairaalasta, kun kaikki ennen leikkausta tehtävät tutkimukset on suoritettu:

- Tampereen yliopistosairaala sydänleikkausten hoidonsuunnittelija, puhelin 03 - 311 65 405
- Kuopion yliopistosairaalan Sydän- ja rintaelinkirurgian osasto, sihteeri puhelin 017 - 172 276
- Oulun yliopistosairaalan Sydän- ja rintaelinkirurgian hoidonsuunnittelija, puhelin 050 - 346 28 58

Kotona leikkausta odottaessa huomioitavia asioita

Lääkitys

Noudata ehdottomasti lääkäriltäsi saamaa lääkitystä. Joidenkin lääkkeiden kuten verenohennuslääkkeiden käyttöön voi tulla muutoksia juuri ennen leikkausta. Nämä ohjeet saat toimenpiteen tekevän sairaalan kutsukirjeessä.

Liikunta

Ennen sydänleikkausta liikuntaa voi harrastaa voinnin mukaan. Voit periaatteessa tehdä kaikkea, mikä itsestä tuntuu hyvältä. Kovin voimakasta rasitusta tulee kuitenkin välttää ja kevytkin rasitus tulee lopettaa välittömästi, mikäli sinulle tulee oireita, kuten esimerkiksi rintakipua, hengenahdistusta, rytmihäiriötuntemuksia, huimausta tai heikotusta. Mikäli oireet eivät häviä levolla tai nitrolla, soita 112 ja hakeudu hoitoon. Liikunnassa huomioi myös päivittäisen hyötyliikunnan vaikutus: arkiaskareiden tekeminen, kevyt siivoaminen ja kaupassa käyntikin auttavat peruskunnan säilyttämisessä.

Ravitsemus

Sydänystävällinen ruokavalio on tärkeä osa sydänpotilaan hoitoa. Ennen leikkaustakin kannattaa suosia monipuolista vähärasvaista, niukkasuolaista ja runsaskuituista ruokavaliota. Mitään tiukkaa painonpudotusruokavaliota ei suositella, koska elimistössä tulisi olla ennen leikkausta mahdollisimman täysipainoiset mm. vitamiini- ja hivenainevarastot.

Lepo

Huolehdi ennen leikkausta siitä, että lepää ja nukut riittävästi. Mikäli huomaat aiemmasta poiketen vaikeuksia unen saannissa, ole yhteydessä oman terveystieteiden keskuksen hoitajaan.

Tupakka ja alkoholi

Tupakointi on merkittävä riskitekijä monissa sydänsairauksissa ja tästä syystä tupakoinnin lopettaminen, leikkauspäätöstä tehtäessä, onkin välttämätöntä mm. leikkauskomplikaatioiden välttämiseksi ja toipumisen edistämiseksi. Hoitavalta lääkäriltäsi ja apteekistasi saat tarvittaessa apua tupakoinnin lopettamiseen. Kohtuullinen alkoholin käyttö eli 1-2 ravintola-annosta ei ole vaarallista, muttei suositeltavaa. Alkoholia ei pidä nauttia päivittäin. Runsas alkoholin käyttö kuormittaa sydäntä heikentämällä sydämen supistumista ja altistamalla rytmihäiriöille.

Hampaiden ja ihon hoito

Hampaat tulee olla tarkistettuna ½ vuoden sisällä ja suunnitellun hoidon olla valmiina ennen sydänleikkausta. Tärkeää on erityisesti hoitaa suussa olevat mahdolliset tulehdukset. Hoitava lääkäri kertoo asiasta tarkemmin. Jos leikkaus suunnitellaan nopealla tahdilla, hoitava lääkäri arvioi hampaiden tilanteen ja tarvittavat toimenpiteet. Rintakehän, nivustaipeiden, käsien ja jalkojen ihon tulee olla kunnossa ja ehyt ennen leikkaukseen lähtöä. Mahdolliset ihottumat ja tulehdukset tulee hoitaa lääkärin ohjeiden mukaan.

Henkinen valmistautuminen

Sydänleikkausta odotellessa mielessäsi liikkuu monenlaisia asioita ja tunteet voivat mennä vuoristorataa. Normaalin arjen eläminen, mukavat harrastukset ja läheiset ihmissuhteet auttavat jaksamaan jännittävän ja pelottavankin odotusajan. Tarvittaessa Sydänsairaala Novan sydänhoitajat (014 269 5425) ja Sydänliiton vertaistukihenkilöt ovat käytettävissäsi.

Vertaistukihenkilöiden yhteystietoja saat vertaistukiesitteestä, Keski-Suomen Sydänpiiriltä p. 045 108 9331 tai osoitteesta sydan.fi/vertaistukihaku. Myös Facebookin vertaistukiryhmät (Kuriton Sydän, Nuoret sydänsairaat, Sydänliiton sairauskohtaiset vertaistukiryhmät) on koettu toimiviksi.

Sinulla on mahdollisuus tutustua sydänsairauksiin, leikkaukseen ja kuntoutumiseen osoitteessa sydansairaala.fi/potilaana sekä Terveyskylä.fi -sivustoilla (sydänsairaudet.fi, leikkaukseen.fi, kuntoutumistalo.fi). Hyvää tietoa löytyy myös sydan.fi-sivustolta.

Toipilasajan suunnittelu

Yliopistollisessa sairaalassa hoitoaika leikkauksen yhteydessä on noin 6 päivää. Yleensä jatkohoito tapahtuu keskussairaalassa, jossa hoitoaika 2–5 vuorokautta riippuen leikkauksen jälkeisestä voinnista. Tarpeen mukaan kuntoutusta jatketaan ennen kotiutusta vielä terveyskeskuksessa. Leikkauksen jälkeen toipuminen vie tavallisesti 1–3 kuukautta. Välittömästi leikkauksen jälkeen sinulle tulee rajoituksia, jotka edistävät rintalastan luutumista ja haavan paranemista. Rajoitettua on mm. raskaiden taakkojen kantaminen (esim. ensimmäisen kuukauden ajan painorajoitus voi olla vain 2–5 kg) ja raskaat kotityöt. Lisäksi autolla ajaminen on kiellettyä kuukauden ajan. Näistä johtuen on hyvä jo etukäteen suunnitella leikkauksen jälkeistä toipilasaikaa kotona ja miettiä mm. mahdollisia kotiapuja.

Kelan matkakorvaus

Sinun on mahdollista matkustaa leikkaavaan sairaalaan Kela-taksilla terveydentilasi tai puutteellisten liikenneolosuhteiden vuoksi. Matkakorvauksen saamiseksi taksi tulee tilata aina Kela-taksin Keski-Suomen alueellisesta taksikeskuksesta: Taksi Helsinki Oy, 0800 414 608 tai Menevä Oy, 0800 021 83. Jos matkustat Kela-taksilla terveydentilasi vuoksi, tarvitset matkustamisen jälkeen leikkaavasta sairaalasta terveydenhuollon todistuksen. Jos taas syynä ovat liikenneolosuhteet, riittää oma perustelu taksia tilatessa. Omavastuuosuus on 25 €/suunta.

Myös oman auton käytöstä voi saada korvausta, jota haetaan Kelalta. Oman auton käytössä on huomioitava, että sinut siirretään leikkauksen jälkeen jatkohoitoon Sydänsairaala Novaan, etkä voi itse ajaa autoa takaisin kotiin. Oma autoa käytettäessä matkakorvaus on 0,20 €/km, eli 25 € omavastuuosuus täyttyy 125 km kohdalla. Yli 100 km matkoista tarvitset terveydenhuollon matkakorvaustodistuksen.

Jos matkustat jollakin muulla kulkuvälineellä, matka korvataan halvimmalla matkustustavan mukaan, joka on yleensä julkinen liikenneväline. Omavastuuosuus on 25,00 €/suunta. Lisätietoja saat Kelan matkakorvausten palvelunumerosta 020 692 204.

Omaisiet

Omaisiet ja läheiset ovat tärkeä osa kuntoutumistasi. Omaisilla on mahdollisuus olla mukana sairaalassa. Yöpymismahdollisuuksista voi kysyä sairaalasta, jossa toimenpide tehdään.

Lisätietoa

Leikkauksen jälkeen sinulla ja läheiselläsi on mahdollisuus saada lisätietoa sairaudestasi kuuntelemalla Sydänsairaala Novan sähköisen ensitietokurssin tallenteita. Löydät ne osoitteesta ksshp.fi/sydanpotilaanliikuntapolku/ (Sepelvaltimotautiosion takana on myös läppäleikkauksen ensitietokurssin videot).

Mikäli tarvitset lisätietoja sydänleikkaukseen liittyen, voit kääntyä lähetteen saaneen yliopistosairaalan puoleen, johon löydät yhteystiedot tämän ohjeen alusta. Lisäksi voit soittaa Sydänsairaala Novaan sydänhoitajalle 014 269 5425 (ma-to klo 9-13, pe klo 9-12).