



## Till dig som ska opereras på Ortopedkliniken

Datum: \_\_\_\_\_

Tid: \_\_\_\_\_

Övrigt: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Caphio S:t Görans Sjukhus

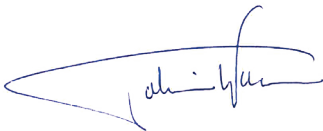
**DEN NYA TIDENS SPECIALISTVÅRD**

## VÄLKOMMEN TILL DEN NYA TIDENS SPECIALISTVÅRD.

Alla har rätt till bra vård. Capio S:t Görans Sjukhus har en välrenommerad ortopedklinik med stor erfarenhet och engagerade medarbetare. Vår filosofi är att följa dig som patient från sjuk till frisk på ett nära och mer personligt plan.

Hos oss är din hälsa i goda händer.

Varmt välkommen till Capio S:t Görans Sjukhus.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Tobias Wirén'.

Tobias Wirén  
verksamhetschef

# Innehåll

<b>Välkommen till Ortopedkliniken</b>	<b>4</b>
<b>Före operationen</b>	<b>5</b>
Viktigt att tänka på inför din operation	5
Faktorer som kan påverka din inplanerade operation	5
Ordna hemma	5
Inskrivningsbesök	5
Några tips inför operationen	6
Personlig hygien	6
Fasta inför operationen	7
Ta med till sjukhuset	7
<b>På sjukhuset</b>	<b>8</b>
Måltider på vårdavdelningen	8
Operationsdagen	9
Operationen	9
Efter operationen på uppvakningsavdelningen	9
Åter på vårdavdelningen	10
Dagen efter operation	10
Dagarna fram till utskrivning	10
Sjukskrivning och återbesök	11
<b>Efter hemgång</b>	<b>12</b>
Hemgång	12
Träning hos sjukgymnast	12
Framtiden	12
Komplikationer/Varningssignaler	13
Tecken på infektion	13
Andra komplikationer/Varningssignaler	13
<b>Telefonnummer</b>	<b>14</b>

# Välkommen till Ortopedkliniken!

Nu när din operation är planerad önskar vi att du tar del av vår skriftliga information rörande vistelsen hos oss. Läs igenom broschyren hemma i lugn och ro, be gärna en anhörig att läsa den. Tag med dig broschyren till inskrivningsbesöket och till vårdavdelningen inför din operation.

Inför din operation kommer det att bokas ett inskrivningsbesök och eventuellt görs en ny röntgen. Du kommer att få träffa sjuksköterska och narkosläkare inför din operation. Vid större operationer kommer du även att träffa arbetsterapeut och sjukgymnast.

Capio S:t Görans sjukhus bedriver även akutsjukvård. Ibland överskrider behovet av akutsjukvård de resurser som vi har. Det kan innebära att din planerade operation måste skjutas upp för att ge plats för patienter som drabbats av akuta skador eller sjukdomar. Skulle det drabba just dig så gör vi allt vi kan för att snarast boka in ett nytt operationstillfälle.

Om du av någon anledning känner dig tveksam inför operationen eller har blivit mycket bättre ber vi dig att kontakta våra operationskoordinatorer i god tid innan din planerade operation.

Det finns mer information att läsa om ortopedkliniken på vår hemsida: [www.capiostgoran.se/ortopedkliniken](http://www.capiostgoran.se/ortopedkliniken)

**I Sverige registreras vissa patientgrupper som genomgått en operation i nationella kvalitetsregister. Detta ger möjligheter att ständigt förbättra resultaten. Alla personuppgifter i registret är sekretessbelagda. Som patient har du rätt att avstå från att ingå i registret, meddela i så fall din behandlande läkare.**

Dokumentägare: Tobias Wirén  
Senast uppdaterad: 2010-04-29

# FÖRE OPERATIONEN

## Viktigt att tänka på inför din operation

- Ordna husläkare/läkarkontakt i primärvården.
- För att minimera risken för infektion ska du duscha före operation enligt instruktion.
- Kontakta oss om du har sökt vård/tandvård utomlands under de senaste sex månaderna.
- Rökning bidrar klart till ökad risk för infektions/sår läkningsproblem. Av denna anledning bör du absolut sluta röka innan du opereras. Ta kontakt med vårdcentralen, Apoteket eller ring "Sluta-röka linjen" tel 020-84 00 00 för att få hjälp.

## Faktorer som kan påverka din inplanerade operation

- Om du har *sår* på kroppen.
- Om du har *finnar, plitor, såriga eksem, riv /skrubbsår* i närheten av operationsområdet.
- Om du får en *infektion* strax före operation såsom förkylning, maginfluensa, tandinfektion eller oklar feber.
- Om du får *annan betydande förändring* av ditt hälsotillstånd:  
**Kontakta då operationsbokningen på telefon 08-5870 1320**  
**(Vid brådskande ärende 08-5870 1455)**

## Ordna hemma

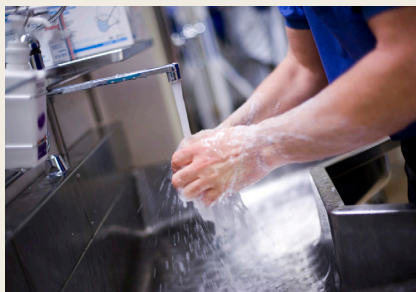
Ordna det praktiskt hemma för dig. Förbered genom att t ex handla hem mat. Kanske måste du göra en liten ommöblering för att göra det lättare för dig. Ordna så att du når de saker du behöver använda. Kontakta biståndsbedömaren i din stadsdelsförvaltning om du behöver hemhjälp, se telefonnummer på sidan 18.

## Inskrivningsbesök

Du får träffa narkosläkare som tillsammans med dig beslutar vilken bedövning som blir mest lämplig. Eventuellt tas prover i samband med detta besök.

Inskrivning inför operationen görs av sjuksköterska. Där har du tillfälle att ställa frågor om det du

undrar över. Sjuksköterskan ger dig också besked om vilken tid du ska läggas in på din vårdavdelning. Detta beräknas ta cirka 2–3 timmar med väntetider inräknade. Inför vissa operationer får du även träffa en sjukgymnast som ger dig information om rehabiliteringen. Du får gärna ta med dig en anhörig till besöket.



## Några tips inför operationen

- Meddela dina anhöriga att vi har fria besökstider på vårdavdelningen. Lämpligaste tid för besök eller telefonsamtal är efter lunch. Bestäm gärna att en utsedd anhörig sköter kontakten med vårdavdelningen.
- Telefon finns att hyra på vårdavdelningen. Hyran betalas genom tillägg på räkningen för din fasta telefon i hemmet. Mobiltelefon går också bra att använda.
- Du får en låsbar garderob på vårdavdelningen. Ta inte med värdesaker. Vi kan tyvärr inte ansvara för dem.
- När du planerar din hemresa kan det vara bra att tänka på att utskrivning/hemgång från vårdavdelningen oftast under förmiddagen.
- Håll dig i så god kondition som möjligt innan du skall opereras.

## Personlig hygien

För att förhindra infektioner är det viktigt med god personlig hygien inför operationen. Du ska duscha vid två tillfällen med desinficerande tvål. Du ska även tvätta håret en gång med denna tvål. Därför är det onödigt att kosta på en permanent eller färgning före operationen.

Om du regelbundet använder laxermedel kan du fortsätta med det som vanligt inför operationen.

## **Fasta inför operationen!**

Du får äta och dricka fram till klockan 24.00 dagen före operationen. Du får dricka maximalt två glas klar vätska (t ex saft, vatten, sportdryck, kaffe eller té utan socker och mjölk) fram till klockan 06.00 på operationsdagens morgon. Därefter får du *inte* äta eller dricka någonting!

### **TA MED TILL SJUKHUSET**

- Aktuell medicinlista och eventuellt Warankort
- Dina mediciner i originalförpackning
- Pengar/betalkort till att hämta ut förskrivna läkemedel
- Legitimation
- Telefonnummer till anhöriga
- Toalettartiklar
- Stadiga skor
- Ta gärna med lite ledigare och oömma privata kläder
- Aktuell gånghjälpmedel om sådant finns
- Eventuellt något att läsa
- Eventuellt sjukresekort inom Stockholms län
- Eventuellt nikotinplåster
- Eventuell mobiltelefon mm

# PÅ SJUKHUSET

När du kommer till vårdavdelningen ska du anmäla dig vid expeditionen. Därefter får du vänta i dagrummet tills personalen ger dig vidare information, viss väntan kan förekomma.

På ortopedkliniken förekommer det att män och kvinnor delar patientsal. Det innebär att lokaler och resurser kan utnyttjas på ett optimalt sätt och



fler patienter kan få vård.

Avskiljningsmöjligheter finns på patientsalen. Har du funderingar kring detta ber vi dig tala med inskrivande sjuksköterska i samband med inläggningen på vårdavdelningen.

Senare får du träffa ortopedläkaren som ska operera dig. Läkaren gör en markering med tuschpenna på den kroppsdel som ska opereras.

## Måltider på vårdavdelningen

Frukost	ca. 07.00–08.00
Lunch	ca. 11.00–12.00
Middag	ca. 16.30
Kvällskaffe	ca. 18.30

Capio S:t Görans sjukhus är ett rökfritt sjukhus. Rökning är endast tillåten utanför sjukhuset på så kallade rökplatser. På sjukhuset finns ingen försäljning av cigaretter eller annan tobak.

## Operationsdagen

**Dag 1.** Operationsdagen innebär en del väntan. Du byter om till operationskläder men du behöver inte ligga i sängen och vänta på operationen. Du får inte äta eller dricka. Opereras du senare under dagen kommer du att få dropp.



## Operationen

Du blir noggrant tvättad kring operationsområdet och du kläs in i sterila operationsdukar – allt för att minska risken för infektion. Under hela operationen övervakas du av narkossjuksköterska. Mer information får du av narkos-/operationspersonalen.

## Efter operationen på uppvakningsavdelningen

De första timmarna efter operationen får du ligga på uppvakningsavdelningen. Här kontrollerar vi hur du mår och det sker täta kontroller av puls och blodtryck. Du får fortsätta med dropp tills det att du är tillräckligt vaken och orkar äta och dricka. Du får smärtstillande i form av sprutor och brystabletter.

**Det är viktigt att du säger till om du har ont!** Du kommer att få skatta din smärta på en sk VAS skala (Visuell-Analog-Skala). Detta för att vi tillsammans lättare ska kunna se hur din smärta förändras.

## Åter på vårdavdelningen

Du får regelbunden smärtlindring och återigen vill vi betona vikten av att du säger till om du har ont eller om det är något som inte känns bra. En sjuksköterska ger dig information om vad du ska tänka på första kvällen och natten.

I teamet som arbetar på vårdavdelningen ingår en sjuksköterska, undersköterska, sjukgymnast, arbetsterapeut och läkare.

Det är oftast lättare om du själv meddelar dina anhöriga när du är färdigopererad, då slipper de ringa till avdelningen och fråga.

## Dagen efter operation

**Dag 2.** Efter en operation är du nyopererad men inte sjuk. Det är vanligt att man får feber första dagarna efter operationen, att man eventuellt mår lite illa och känner sig medtagen.

Att komma upp och röra på sig är viktigt för att få igång kroppens normala funktioner. Under dagen får du ett träningsprogram som du ska följa och information om eventuella restriktioner.

Det är viktigt att du säger till inför träning om du tror att du behöver extra smärtlindring. Eventuellt vill din läkare att en kontrollröntgen görs innan hemgång.

## Dags för utskrivning

Om behov finns kommer en arbetsterapeut till dig. Tillsammans går ni igenom hur det ser ut i hemmet och om det eventuellt finns behov av hjälpmedel.

Tillsammans med sjukgymnasten planerar du var din träning kommer att ske efter hemgång. Du får med dig en remiss om du ska fortsätta med sjukgymnastik efter utskrivning.

I samband med hemgång byter vi förbandet och inspekterar operationssåret. Du får ett nytt förband vid behov. Om såret är sytt med stygn ska de plockas bort. Mer information om detta får innan du går hem.

Förbandet är plastat och håller tätt så att du kan duscha.

Du behöver inte byta förbandet om det sitter ”tätt” och är torrt, det behöver bara bytas om det lossnar eller om det blöder igenom. Då ska du kontakta din distriktssköterska så kan hon hjälpa dig. Först då såret är helt läkt kan du duscha utan förband.

Vid behov skriver läkaren recept. Receptet skrivs in i dator och går elektroniskt till Apoteket. Det betyder att du kan hämta medicinen på vilket apotek du vill genom att visa legitimation. Det finns möjlighet att hämta medicinerna på sjukhusets apotek innan hemgång.

Om behov föreligger kan du få en sjukresa. Du får betala en egenavgift och får en räkning hemskickad.

Kostnaden för din vistelse hos oss är samma som inom Stockholms läns landsting, du får en faktura hemskickad.



## Sjukskrivning

Detta är naturligtvis högst individuellt och beslutas av din läkare vid utskrivning. Vid längre sjukskrivning än 2–3 månader övertar din vårdcentral eller motsvarande ansvaret för din fortsatta sjukskrivning.

## Återbesök

Efter tre veckor har du ett återbesök inbokat till ortopedmottagningens sår-mottagning för att byta förbandet, plocka bort agrafferna (stygnen) och kontrollera sår-läkningen. Här träffar du en sjuksköterska/undersköterska. Alternativt kan detta besök ske hos distriktssköterska närmare hemmet.

Återbesök till ortoped görs endast om särskilt behov föreligger.

# EFTER HEMGÅNG

## Hemgång

Efter dagarna på sjukhuset ska du kunna klara din hygien, toalettbestyr och enkla göromål i hemmet, detta beroende på typ av operation. Eventuellt kan det vara bra att be om hjälp med att handla och städa första tiden. Fortsätt att äta smärtlindrande medicin så länge du behöver för att kunna vara uppe och röra dig. Var noga med de restriktioner du har fått.



## Träning hos sjukgymnast

Hur länge du ska träna hos sjukgymnast är individuellt och beror på dina behov. Sjukgymnasten blir din guide under första delen av rehabiliteringen och ger dig övningar och ger råd om rehabiliteringstakten.

## Framtiden

Är du arbetsför är det helt individuellt när du kan börja arbeta, detta beror på arbetets karaktär, diskutera med din läkare och arbetsgivare. Det är vanligt att patienter avbryter sin sjukskrivning för att gå tillbaka till arbetet, kanske på deltid under en tid. Man kan få heltidssjukskrivning utbytt mot taxiresor till och från jobbet inom Stockholms län.

Att köra bil själv kräver att man har full kontroll och att man inte äter stark medicin. Har du frågor kan du ta upp det med din läkare eller sjukgymnast.

## Komplikationer/Varningssignaler

Risken för komplikationer är relativt liten. Ungefär 1 av 100 drabbas av infektion i anslutning till operation. Om såret de närmaste veckorna efter operation blir irriterat och du misstänker en infektion kontakta då ortopedmottagningen (under kontorstid) eller akutmottagningen (jourtid).



## TECKEN PÅ INFEKTION

- **Hög feber med allmän påverkan.**
- **Rodnad och värmeökning runt operationsområdet.**
- **Svullnad och tecken på varbildning i operationssåret.**

## ANDRA KOMPLIKATIONER/VARNINGSSIGNALER

- **Blodpropp: kan kännetecknas av kraftig punktsmärta och svullnad samt eventuell värmeökning, rodnad, feber – sök akutmottagningen.**

## VIKTIGA TELEFONNUMMER

---

Operationsbokning	08-5870 1320
Operationsbokning (brådskande ärenden)	08-5870 1455
Vårdavdelning 34	08-5870 1034
Vårdavdelning 35	08-5870 1035
Vårdavdelning 39	08-5870 1039
Sjukgymnast	08-5870 1521
Arbetsterapeut	08-5870 1594
Ortopedmottagningen	08-5870 1320
Capio S:t Görans sjukhus växel	08-5870 1000

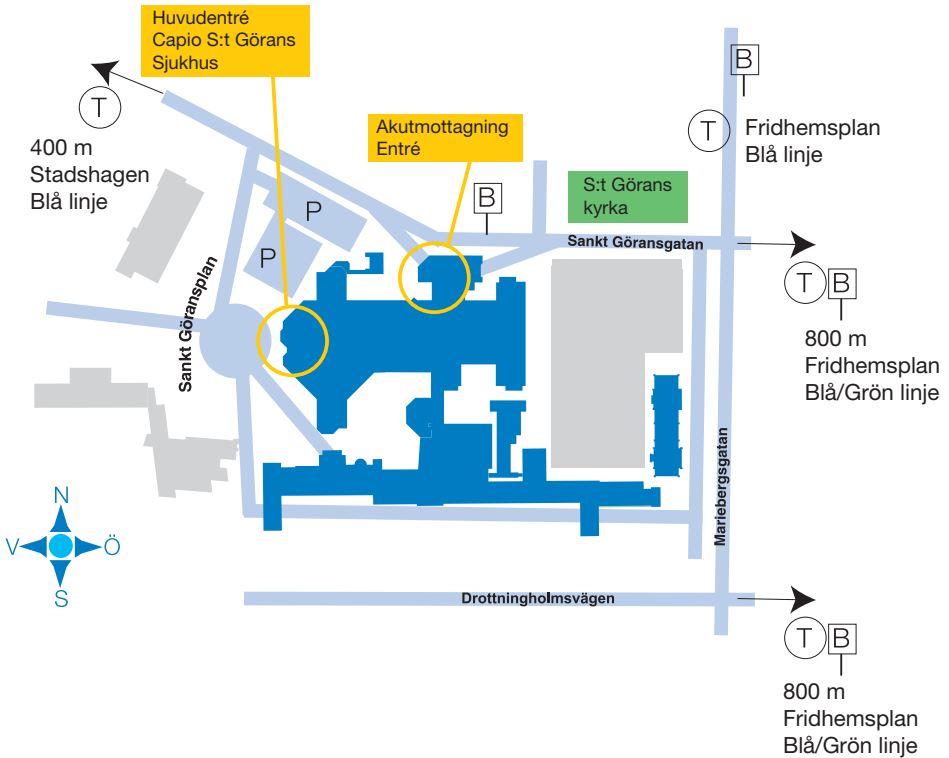
## STADSELSFÖRVALTNINGAR

---

Vilken stadsdelsförvaltning tillhör jag?

Bromma	Telefon vx: 08-508 06 000
Enskede/Årsta/Vantör	Telefon vx: 08-508 14 000
Farsta	Telefon vx: 08-508 18 000
Hägersten/Liljeholmen	Telefon vx: 08-508 22 000
Hässelby/Vällingby	Telefon vx: 08-508 04 000
Kungsholmen	Telefon vx: 08-508 08 000
Norrmalm	Telefon vx: 08-508 09 000
Rinkeby/Kista	Telefon vx: 08-508 01 000
Skarpnäck	Telefon vx: 08-508 15 000
Skärholmen	Telefon vx: 08-508 24 000
Spånga/Tensta	Telefon vx: 08-508 03 000
Södermalm	Telefon vx: 08-508 12 000
Älvsjö	Telefon vx: 08-508 21 000
Östermalm	Telefon vx: 08-508 10 000





## På sjukhuset finns även...

- Apotek på entréplanet
- Bibliotek
- Bankomat
- Café/Smörgåsaautomat
- Sjukhuskyrkan
- Sjukhuspräst eller diakon kan du få kontakt med genom personalen på vårdavdelningen.

## Kommunikationer

### *Tunnelbana*

Närmsta T-bana är blå och grön linje till Fridhemsplan eller blå linje till Stadshagen.

### *Buss*

Buss 1, 3 och 4 till Fridhemsplan.  
Buss 49 till S:t Görans sjukhus.

