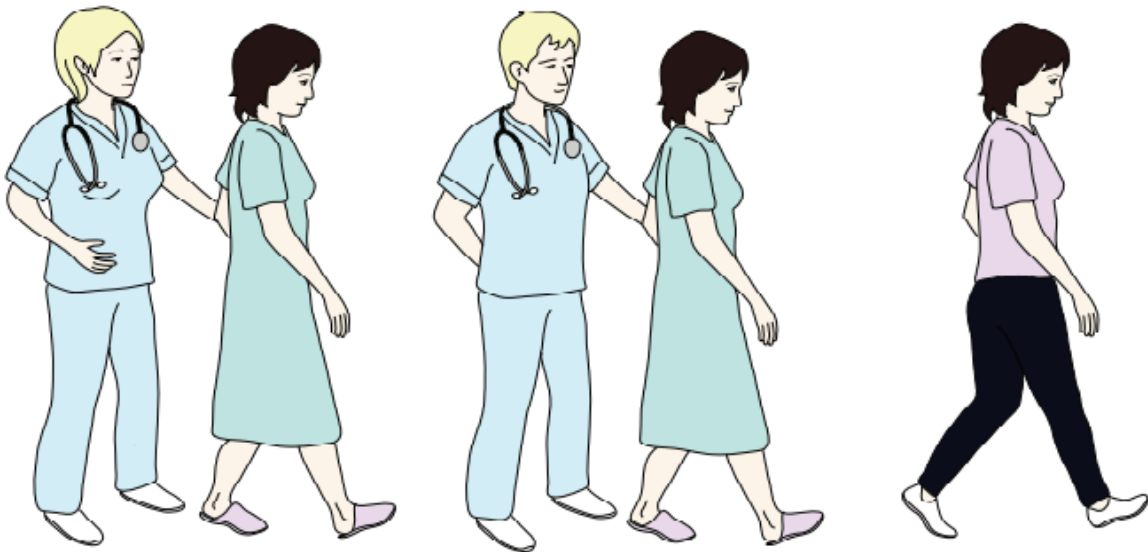


Til deg som skal gjennomgå tarmkirurgi

Et informasjonshefte for: _____



Dette heftet er laget for at du skal være best mulig forberedt til operasjonen. Vi anbefaler at du leser heftet sammen med en sykepleier og en av dine pårørende. Ta med deg heftet og bruk det aktivt under sykehusoppholdet.

Innholdsfortegnelse

Innledning

Tarmsystemet	3
Hva er tarmkirurgi?	4

Før operasjonen

Forberedelser til operasjonen	5
Forundersøkelse	6
Avlyse operasjonen	7
Hva skal du ha med deg til sykehuset?	8

Dagen før operasjonen

Dagen før operasjonen – Oppmøte	9
Dagen før operasjonen – Mat og drikke	10
Dagen før operasjonen - Tarmtømming	11-12

Sammedagsinnleggelse	13
----------------------	----

Operasjonsdagen	14
------------------------	----

Pårørende	15
------------------	----

Etter operasjonen	16
--------------------------	----

Smertebehandling	17
------------------	----

Øvelser	18
---------	----

Pusteøvelser	19
--------------	----

Operasjonsdagen	20
-----------------	----

Dag 1 etter operasjonen	21
-------------------------	----

Dag 2 etter operasjonen	22
-------------------------	----

Dag 3-4 etter operasjonen	23
---------------------------	----

Oppsummering	23
--------------	----

Hjemme

Magesmerter	24
-------------	----

Operasjonssåret	24
-----------------	----

Tarmen	25
--------	----

Kosthold	25
----------	----

Trening og fysisk aktivitet	26
-----------------------------	----

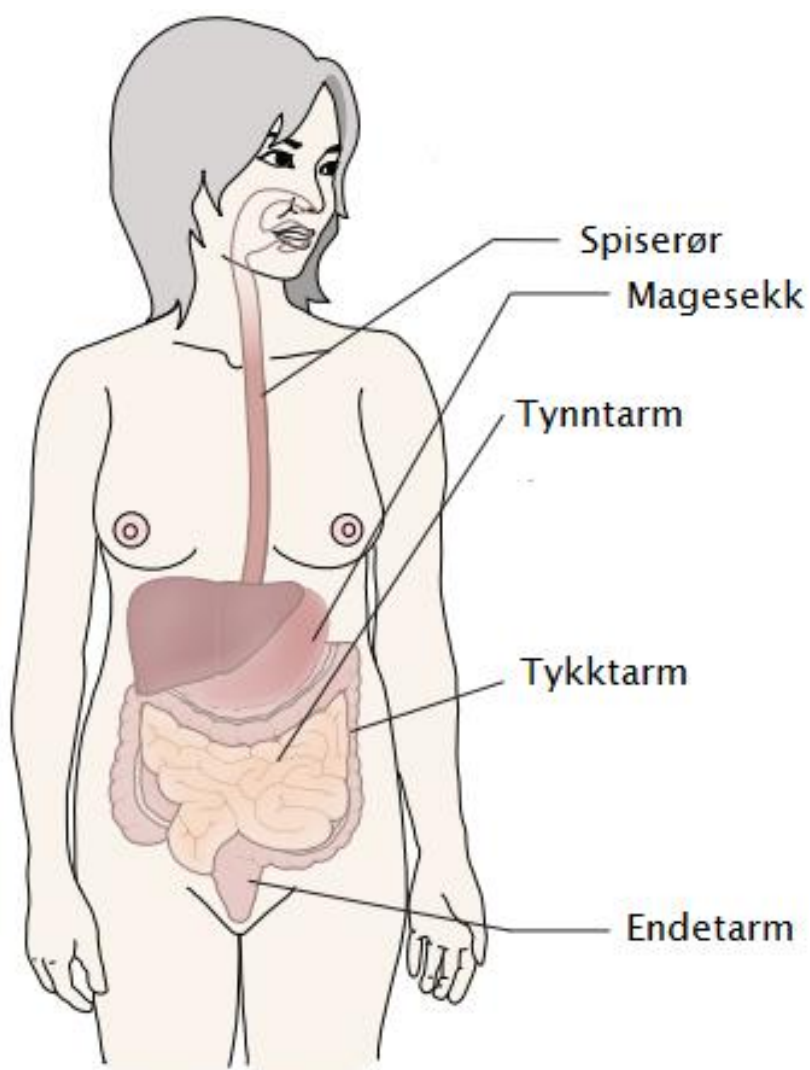
Kontakt lege hvis...	27
----------------------	----

Oppfølging	28
------------	----

Dagbok	29
---------------	----

Innledning

Når du legges inn på sykehuset for å opereres, skal du gjennom et bestemt behandlingsopplegg. Målet med dette opplegget er å hjelpe deg så du kommer deg raskt etter operasjonen.



Tarmsystemet

Når du spiser, går maten fra munnen via spiserøret og ned i magesekken.

Fra magesekken går maten videre ned i **tynntarmen**. Her suges næringsstoffene opp.

Det som er igjen av mat, beveger seg videre ned i **tykktarmen**. Her suges væske opp.

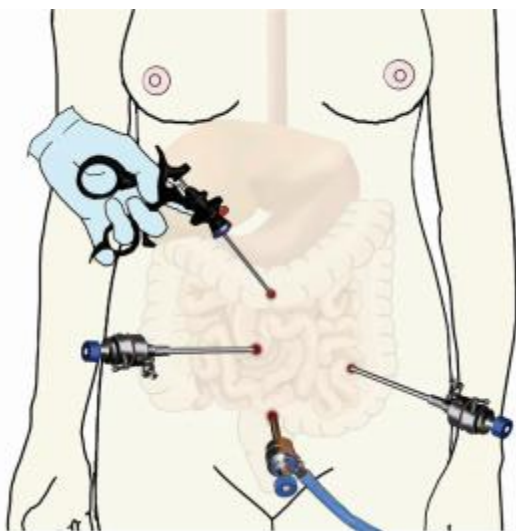
Avføringen lagres i endetarmen før den til slutt presses ut av kroppen via endetarmsåpningen.

Hva er tarmkirurgi?

Ved tarmkirurgi (colorectalkirurgi) fjernes den syke delen av tarmen.

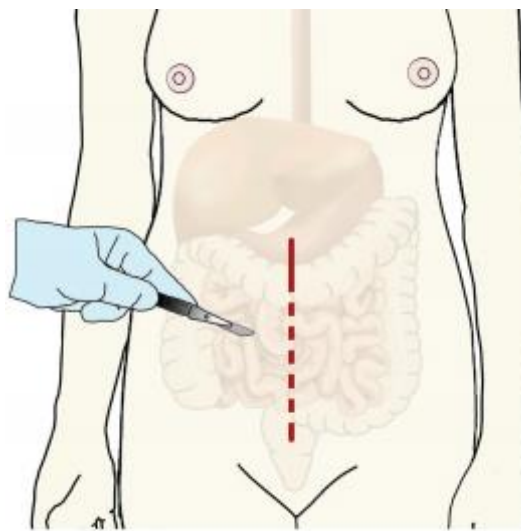
Operasjonen kan utføres på to måter:

Kikkhullskirurgi (Laparoscopy)



Kirurgen lager 4-6 små snitt og 1 litt større snitt i magen, og bruker instrumenter og kamera. Ved hjelp av dette utstyret fjernes den syke delen av tarmen og de to friske endene sys sammen igjen.

Åpen operasjon (Laparotomi)



Kirurgen lager et 10-20 cm langt snitt i magen for å utføre operasjonen.

Før operasjonen

Forberedelser til operasjon

- Fysisk aktivitet gjør at kroppen din er godt forberedt til operasjonen. Hvis du allerede trener, fortsett med det. Hvis ikke, start forsiktig og øk aktivitetsmengden litt hver dag.
 - Trening trenger ikke være smertefullt for å være nyttig. En 15 minutters gåtur er mye bedre enn ingenting.
 - Les mer om trening på s. 16-17 i heftet for å se hva du skal gjøre etter operasjonen. Du kan begynne å gjøre disse øvelsene hjemme.
- Vi **anbefaler** at du **slutter å røyke** før operasjonen. Det reduserer risikoen for lungekomplikasjoner etter operasjonen.
- **Unngå alkohol** de siste 24 timene før operasjonen.
- **Planlegg:** Sørg for at ting er lagt til rette for deg når du kommer hjem etter operasjonen. Kanskje trenger du hjelp av familie eller venner i begynnelsen til for eksempel matlaging, klesvask, dusjing, rengjøring og lignende.
- Etter planen utskrives du tre dager etter operasjonen. Si fra til sykepleieren raskt hvis det er noe du er bekymret for i forhold til hjemmesituasjonen din. Husk å **ordne med transport hjem**.



Forundersøkelse

Før du legges inn for å opereres, skal du komme til sykehuset på poliklinisk forundersøkelse. Du får grundig informasjon om behandlingsforløpet og anledning til å stille spørsmål. Nødvendige forberedelser gjøres. Kom gjerne sammen med pårørende hvis du ønsker det.



Forundersøkelse

Denne dagen skal du:

- Ta blodprøver
- Ta EKG (undersøkelse som måler hjerterytmen) hvis du er over 50 år eller er hjertesyk
- Snakke med kirurg som gir deg informasjon om operasjonen
- Snakke med turnuslege. Turnuslegen stiller deg spørsmål om sykehistorien og helsen din
- Snakke med en sykepleier som gir deg informasjon og går gjennom dette heftet sammen med deg. Du får vite hvilken dag du skal opereres, og om du skal legges inn operasjonsdagen eller kvelden før operasjonen
- Snakke med anestesilege om narkosen
- Snakke med fysioterapeut om pusteøvelser og aktivitet etter operasjonen hvis du skal gjennom åpen operasjon

Ta med deg liste med oversikt over medisinene du bruker når du kommer på forundersøkelsene. Legen avgjør hvilke medisiner du skal ta og hvilke du ikke skal ta.

Avlyse operasjonen



Hvis du blir forkjølet, får feber eller føler deg dårlig; ring oss og gi beskjed.

Tlf: **38 07 37 96** (dagtid) /90 (kveld/natt)

Husk at Sørlandet Sykehus er et akutt sykehus. Det betyr at operasjonen din kan bli forsinket eller avlyst på grunn av akutte hendelser. I så fall setter vi deg opp til ny operasjon så fort som mulig.

Hva skal du ha med deg til sykehuset?

- Dette heftet
- Tøfler, behagelige klær
- Tannbørste, tannkrem, hårbørste, deodorant, utstyr til barbering
- Briller, kontaktlinser, høreapparat eller tannprotese hvis du bruker dette.
- Hvis du bruker rullestol, krykker eller rullator hjemme; ta dette med på sykehuset
- Liste over faste medisiner
- Inhalasjonsmedisiner og øyendråper hvis du bruker dette
- La smykker, kredittkort og andre verdisaker bli hjemme. Sykehuset er ikke ansvarlig for tapte eller stjålne eiendeler



Dagen før operasjonen - Oppmøte


Du skal møte opp på Kirurgisk sengepost 3A / Kirurgisk lettpost, Sørlandet sykehus Kristiansand


Sted: _____ dag: _____ kl: _____



Sykepleier:

- Viser deg rommet ditt
- Bruker hårklipper og fjerner hår i operasjonsområdet
- Gir deg venekanyle hvis du skal ha antibiotika intravenøst operasjonsdagen





Dagen før operasjonen – Mat og drikke

Kan jeg spise vanlig mat dagen før operasjonen?

Noen får kostrestriksjoner. Dette får du i tilfelle beskjed om på forundersøkelsen. Kostrestriksjoner kan være nødvendig for å avlaste tarmen før operasjonen.



FLYTENDE KOST: Unngå fast føde. Drikk det du ønsker og spis suppe dagen før operasjonen.

Eller



LETT FORDØYELIG KOST: Spis og drikk lett fordøyelig kost dagen før operasjonen.

Næringsdrikk

Kvelden før operasjonen får du **4 bokser av næringsdrikken PreOp.**

Næringsdrikken har en sammensetning som er spesialtilpasset til bruk før kirurgiske inngrep. På morgenen operasjonsdagen får du 1-2 bokser PreOp. Hvis du har **diabetes**, skal du ikke drikke PreOp.

Faste

Du må ikke spise fast føde etter kl **24.00**. Du kan drikke klare væsker frem til kl. 0600. (Klare væsker = vann, saft, juicebasert næringsdrikk, kaffe/te uten melk). Faste innebærer også at du ikke skal røyke, snuse, tygge tyggis eller suge på drops.

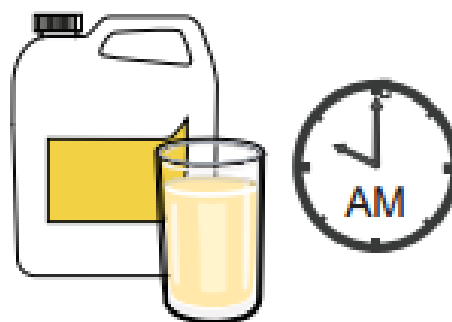
Dagen før operasjonen - Tarmtømming

Noen ganger er det nødvendig å tømme tarmen før operasjonen. Kirurgen avgjør om du skal ta avføringsmiddel eller ikke. Du får informasjon om dette på forundersøkelsen.



Tarmtømming er ikke nødvendig.

Eller



Du må tømme tarmen før operasjonen:

Ta _____ eller se neste side

Tarmtømming og antibiotika før operasjon i tarmen

Før operasjonen din må du gjennomgå et tarmtømningsregime

2 dager før operasjonen, dato:

- Du skal kun innta flytende føde fra nå av (vann, saft, brus, smoothie, kaffe, suppe, yoghurt uten klumper, næringsdrikker, osv). Tilsett gjerne fløte, olje og salt i suppen så du får i deg godt med næring.
- Du starter med antibiotika tabletter: Flagyl 400 mg. Ta 1 tablett x 3 daglig de neste 2 dagene. (For eksempel kl: 08 – 13 – 21)
- Du tar en dose Picoprep ca. kl. 14
 - ➔ 1 dosepose blandes i 1 glass vann, rør til pulveret er oppløst og drikk dette.
 - ➔ Deretter må du drikke 2 liter valgfri væske, ca. 1 glass hvert 10.minutt
- Picoprep og antibiotika får du utlevert på forundersøkelse

Dagen før operasjonen, dato:

- Du skal fremdeles kun innta flytende føde frem til kl. 24 (deretter kun klare væsker frem til 2 timer før anestesien)
- Du skal ta 2 stk. toilax tabletter ca. kl. 14
- Du skal innlegges på avdelingen til avtalt tid kl.:
- Du får 1 klyx satt av personalet på sengeposten om kvelden denne dagen.
- Toilax tabletter får du utlevert på forundersøkelse

Operasjonsdagen, dato:

- Du faster, men kan drikke klare væsker (vann, saft, kaffe, preop) frem til 2 timer før anesthesi.
- Du får antibiotika til faste tidspunkt før operasjonen.

Sammedagsinnleggelse

Du skal faste: Ja Nei

Dagen før operasjonen:

Navlevask: Ja Nei - Utført

Tømming: Ja Nei - Utført

4 stk. næringsdrikker: Ja Nei - Utført

På operasjonsdagen:

Hårfjerning - Utført

(Fra brystvorte til øverste del av pubishårene, se bilde)

Dusj - Utført

Tømming: Ja Nei - Utført

Fjerne ringer/smykker - Utført

Ta medisiner på tidspunkt som er oppgitt på konvolutt - Utført

1-2 stk. næringsdrikker: Ja Nei - Utført

Telefonnummer:

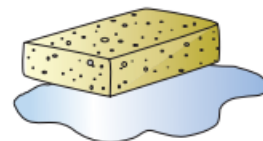
3A: 380 73 790

Kirurgisk lettpost: 380 76 122



Operasjonsdagen

- Dusj og ta på deg rent tøy
- Ikke bruk kremer, bodylotion eller parfyme
- Ikke bruk sminke eller neglelakk
- Ta av smykker og piercing
- Sykepleier tar imot verdisakene dine og sørger for at de oppbevares på et trygt sted
- Du får antibiotika intravenøst eller per oralt
- Du får smertestillende tabletter som skal forebygge smerter etter operasjonen



Når operasjonsstua er klar, kjøres du dit av en portør.

På operasjonsavdelingen møter du anestesipersonell og de andre medlemmene i operasjonsteamet. Hvis det er planlagt åpen operasjon (ikke kikkhullsoperasjon), får du lagt inn epidural i ryggen før du legges i narkose. Du sover og kan ikke kjenne smerte under operasjonen.

Pårørende

Det vil variere hvor lang tid operasjonen tar. Vi anbefaler at pårørende ringer før de kommer på besøk første gang. Det tas vanligvis ikke imot besøkende på overvåkingsavdelingen.

Tlf: **38073790**



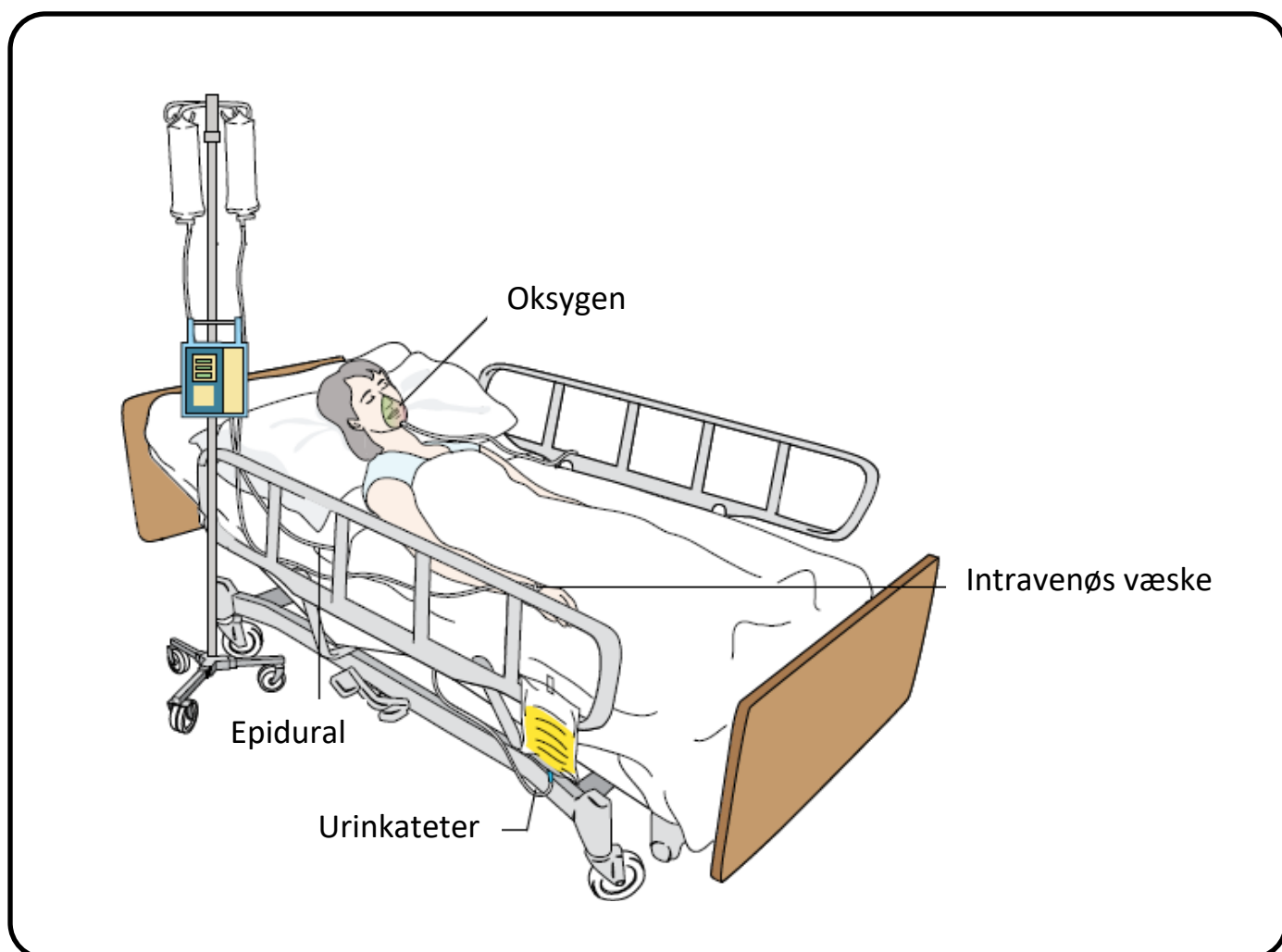
Vi anbefaler at du tar imot besøk når du har overskudd til dette. Det er viktig å sette grenser for hvor mange og hvor lenge du orker å ha besøk! Vi ber pårørende respektere besøkstidene på avdelingen.



Etter operasjonen

Du våkner opp på **overvåkingsavdelingen (postoperativ avdeling)**. Da har du overvåkingsutstyr og flere ledninger koblet til kroppen:

- Venekanyle hvor du får væske og medikamenter
- Urinkateter
- Oksygen
- Epidural (ved åpen operasjon)

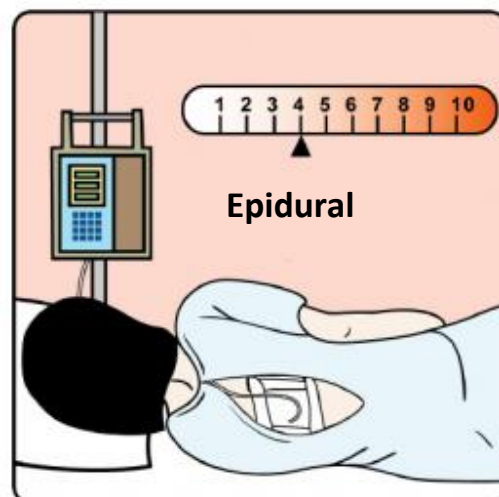


Blodtrykket kontrolleres ofte. Sykepleieren sjekker bandasjen og spør deg om du har smerter. Når tilstanden din er stabil, overflyttes du til sengepost.

Smertebehandling

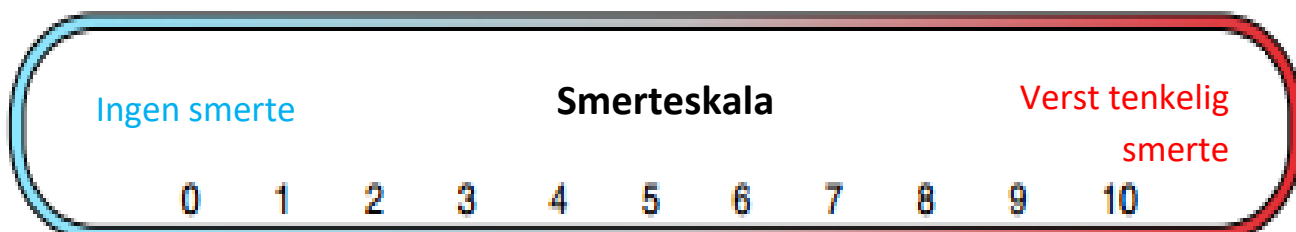
Smertelindring er viktig fordi det hjelper deg til å:

- Puste lettere
- Bevege deg mer
- Sove bedre
- Komme deg raskere



Du får smertestillende tabletter til faste tider. Hvis de faste medisinene ikke hjelper, får du andre typer smertestillende i tillegg.

Ved åpen operasjon får du epidural. Et kateter (tynt plastrør) ligger inn i ryggen din og gir deg kontinuerlig smertestillende. Epiduralen fjernes 2 dager etter operasjonen.



Du vil bli bedt om å angi smertene dine på en skala fra 0-10. Sykepleieren gir deg smertestillende hvis du har vondt. Målet er å holde smertenivået ditt under 4/10. Si alltid fra til sykepleieren hvis du har smerter høyere enn 3.

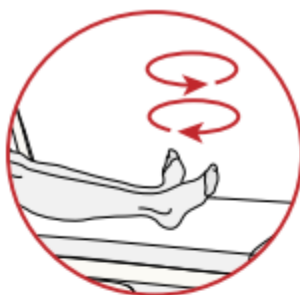
Øvelser

Kom opp av senga og vær i aktivitet

Å ligge i senga uten å bevege seg kan føre til komplikasjoner som lungebetennelse, blodpropp og tap av muskelmasse. Du kan begynne med øvelsene under så fort du våkner, og fortsette å gjøre dem under hele sykehusoppholdet.

Fotøvelser

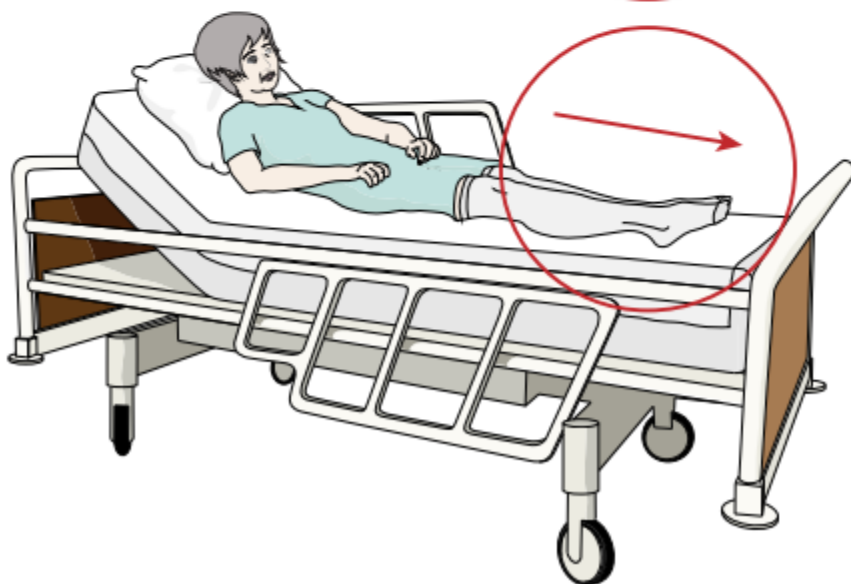
Disse øvelsene stimulerer blodsirkulasjonen i beina. Gjenta øvelsene 4-5 ganger hver halvtime når du er våken



Roter føttene mot høyre og mot venstre



Vipp på tærne og bøy ankene opp og ned



Bøy opp og strekk ut i knærne

Etter tarmkirurgi reduseres tarmaktiviteten. Dette kan gi luft smerter. Det beste du kan gjøre for å komme i gang med magen, er å være i aktivitet.

Pusteøvelser

Hensikten med pusteøvelsene er å forhindre lungekomplikasjoner.



- Utfør dype pust minst 10 ganger hver våken time. Pust inn gjennom nesa og ut gjennom munnen
- Støting: Pust rolig og dypt inn. Støt/host i det du puster ut. Bruk hostepute ved behov
- Pusteøvelser forebygger lungekomplikasjoner og løsner på eventuelt slim
- Ved åpen operasjon: CPAP - 10 x 3 pust hver 3. time

Pusteøvelser og CPAP forebygger lungekomplikasjoner

Operasjonsdagen – etter operasjonen

Du skal sitte oppe i stol 2 timer.



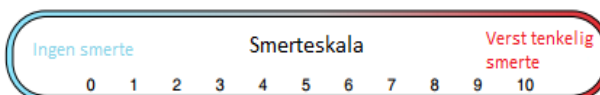
Drikk 1 næringsdrikk og ellers det du har lyst på. Hvis du har lyst på mat, får du lov til å spise. Spis lett fordøyelig kost

Gjør fotøvelsene på s. 16



Gjør pusteøvelsene på s.17

Dag 1 etter operasjonen



Smerte

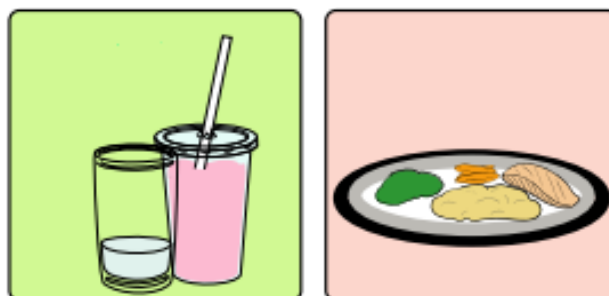
Si fra til sykepleieren hvis du har smerter over 3 på smerteskalaen.

Aktivitet



- Vi vurderer om urinkateteret kan fjernes om morgenen
- Ta gjerne på eget tøy og spis måltidene oppe i stol
- Du skal opp å gå i korridoren minst 4 ganger med følge
- Vær ute av sengen 6 timer i løpet av dagen
- Dype pust 10 ganger i timen, CPAP hver 3.time

Mat og drikke



- Drikk 2 næringsdrikker og ellers det du ønsker
- Hvis du spiser og drikker, trenger du ikke intravenøs væske
- Spis lett fordøyelig kost

Utskrivelse: Planen er å reise hjem om 2 dager

Dag 2 etter operasjonen

Smerte

- Si fra til sykepleieren hvis du har smerter over 3 på smerteskalaen
- Hvis du har epidural, fjernes denne. Du får tabletter i stedet

Aktivitet



- Gå i korridoren minst 4 ganger. Vi oppfordrer deg til å gå litt lengre for hver dag
- Vær ute av sengen minst 8 timer i løpet av dagen
- Sitt oppe i stol til alle måltider
- Dype pust 10 ganger i timen, CPAP hver 3.time

Måltider

- Spis lett fordøyelig kost
- Drikk 2 næringsdrikker i tillegg til annen drikke



Utskrivelse: Sørg for at noen eventuelt kan hente deg i morgen


Dag 3-4 etter operasjonen

Aktivitet

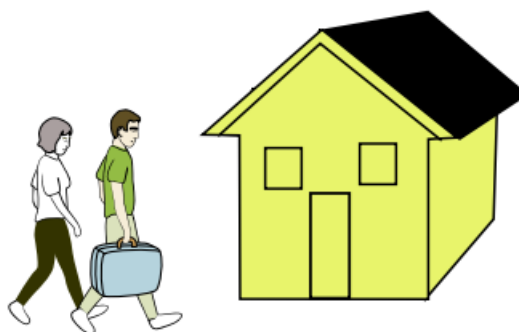
Fortsett med de samme aktivitetene som i går. Øk mengden hvis mulig.

Planen er å reise hjem i dag

Før du skrives ut, settes du opp til poliklinisk kontroll hos kirurg. Innkallelse sendes i posten.

..... 

.....



Oppsummering

Erfaring viser at pusteøvelser, mat og fysisk aktivitet gjør at du kommer deg raskere etter operasjonen. Du er mindre utsatt for komplikasjoner og tarmen din kommer raskere i gang.

Hjemme

Komplikasjoner er sjeldne, men det er viktig at du har kunnskaper om hva som er normalt og hva du skal være oppmerksom på.

Magesmerter

Det er ikke uvanlig å ha litt smerter de første ukene etter operasjonen.

Paracetamol tas som førstevalg ved smerter. Når du reiser fra sykehuset, får du eventuelt også med deg resept på sterkere smertestillende. Disse tas i tillegg hvis Paracetamol ikke har nok effekt.

Hvis du har svært sterke smerter og smertestillende ikke hjelper, eller hvis du får feber og har dårlig allmenntilstand, kontakt fastlegen eller legevakten.

Operasjonssåret

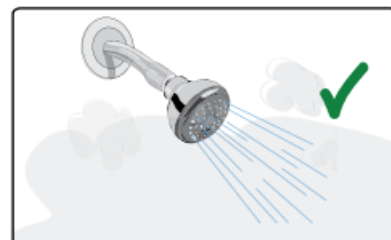
Du kan dusje:

- Dag 1 etter kikkhullsoperasjon
- Dag 2 etter åpen operasjon

Unngå badekar i minst 2 uker.

Har du sting som skal fjernes, gjøres dette hos fastlegen 10-14 dager etter operasjonen.

Kontakt fastlege eller legevakt hvis såret blir varmt, rødt og hardt eller hvis såret væsker.



Tarmen

Avføringsmønsteret ditt kan endre seg etter at deler av tarmen er fjernet. Du kan enten få løs avføring eller forstoppelse.

Dette vil normalisere seg når det har gått litt tid.



Noen typer smertestillende kan gi forstoppelse. Hvis dette blir et problem, drikk mer og spis grove kornprodukter, frukt og grønnsaker. Vær i fysisk aktivitet. Ta eventuelt Lactulose (kjøpes reseptfritt på apoteket).

Kosthold

Du kan spise det du måtte ønske hvis ikke du har fått beskjed om noe annet.

Du kan oppleve at du reagerer på enkelte typer mat eller at visse typer mat gir stor tarmaktivitet. Unngå disse produktene de første ukene etter operasjonen, og prøv igjen når det har gått litt tid.

Det er viktig at du får i deg nok proteiner og kalorier sånn at kroppen kan bygge seg opp igjen. Spis matvarer som er proteinrike som for eksempel melkeprodukter, egg, kjøtt og fisk.

Hvis du synes det er vanskelig å få i deg nok mat, drikk næringsdrikker i tillegg. Hvis du ikke klarer å få i deg noe eller kaster opp; kontakt lege.

Trening og fysisk aktivitet

Du bør fortsette å gå flere ganger om dagen når du kommer hjem. Øk lengde og intensitet gradvis til du er tilbake til ditt normale aktivitetsnivå.

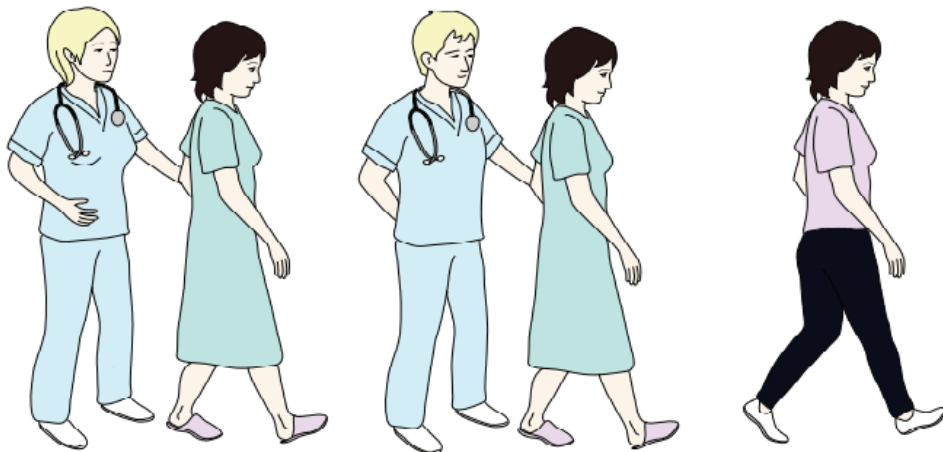
De fleste pasientene reiser hjem uten problemer.

Unngå tunge løft og sit-ups de første 4-6 ukene etter operasjonen.

En generell regel: Når du er smertefri, kan du gjenoppta de fleste aktiviteter.

Du kan kjøre bil når du har sluttet å ta morfinpreparater.

Du får sykmelding når du skrives ut. Lengden på sykmeldingen avhenger av formen din og hva slags jobb du har.



Kontakt lege hvis du har noen av disse symptomene:

- Såret er varmt, rødt eller det kommer væske fra såret
- Feber over 38°
- Du kaster opp og klarer ikke å få i deg væske
- Du har økende smerter og smertestillende hjelper ikke



Oppfølging etter operasjon for tykk- og endetarmskreft

Første kontroll

Du innkalles til poliklinisk kontroll på SSK 3-4 uker etter operasjonen. På kontrollen får du vite resultatet av vevsprøvene som ble tatt under operasjonen (histologisvar). Hvis det etter endelig besvarelse av vevsprøvene viser seg nødvendig med cellegiftbehandling, henvises du til Senter for kreftbehandling.

Videre kontroller

Det vanlige er å kontrollere tykktarmskreft i 3 år, men med en tykktarmsundersøkelse etter 5 år.

Tykktarmskreft kontrolleres i all hovedsak i regi av fastlegene, men den første kontrollen gjøres på sykehuset. Avsluttende 5-årskontroll med tykktarmsundersøkelse skjer på gastrolab.

Du vil få grundig beskjed om kontrollopplegget ved utskrivelse eller på den første kontrollen 3-4 uker etter utskrivelse. Kontrollopplegget er ens for hele Norge, og basert på Helsedirektoratets retningslinjer.

Oppfølging med tanke på residiv og metastaser gjelder som regel for pasienter opp til 80 år, og som vil tåle onkologisk og/eller kirurgisk behandling av residiv/metastaser.

Tabellen under viser hvilke undersøkelser som skal gjøres og når tid de skal gjøres:

Måneder etter operasjonen	1	6	12	18	24	30	36	60
CEA (blodprøve)	x	x	x	x	x	x	x	x
CT-lever/mage			x		x		x	
Lavdose CT-lunger			x		x		x	
Tykktarmsundersøkelse								x

Dagbok

Operasjonsdagen – etter operasjonen

Jeg har spist

Litt

Ingenting

Jeg har drukket:

Antall ml: _____

Mål: Drikke 1 næringsdrikk

Jeg har drukket næringsdrikk JA NEI

Jeg har kastet opp: JA NEI Antall ganger: _____

Jeg har hatt luftavgang: JA NEI

Jeg har kjent tarmaktivitet: JA NEI

Mål: Sitte oppe i 2 timer

Jeg har vært oppe:

Ikke i det hele tatt

30 minutter

1 time

2 timer

Mål: 10 dype pust hver våkne time, eventuelt CPAP hver 3.time

Dype pust CPAP

Dagbok

Dag 1 etter operasjonen

Jeg har spist

- Veldig bra
- Bra
- Litt
- Ingenting

Jeg har drukket:

Antall ml: _____

Mål: Drikke 2 næringsdrikker

Jeg har drukket _____ næringsdrikker

Jeg har kastet opp: **JA** **NEI** Antall ganger: _____

Jeg har hatt luftavgang: **JA** **NEI**

Jeg har kjent tarmaktivitet: **JA** **NEI**

Mål: Være ute av senga 6 timer til sammen, sitte oppe i stol til måltidene og gå minst 4 runder i korridoren.

Jeg har vært oppe til disse måltidene:

Frokost **Lunsj** **Middag** **Kveldsmat**

Jeg har vært oppe:

Formiddag: 2 timer 1 time

Ettermiddag: 2 timer 1 timer

Antall turer i korridoren: _____

Mål: 10 dype pust hver våkne time, eventuelt CPAP hver 3.time

Dype pust CPAP

Dagbok

Dag 2 etter operasjonen

Jeg har spist

- Veldig bra
- Bra
- Litt
- Ingenting

Jeg har drukket:

Antall ml: _____

Mål: Drikke 2 næringsdrikker

Jeg har drukket _____ næringsdrikker

Jeg har kastet opp: JA NEI Antall ganger: _____

Jeg har hatt luftavgang: JA NEI

Jeg har kjent tarmaktivitet: JA NEI

Mål: Være ute av senga 8 timer til sammen, sitte oppe til måltidene og gå minst 4 runder i korridoren.

Jeg har vært oppe til disse måltidene:

Frokost Lunsj Middag Kveldsmat

Jeg har vært oppe:

Formiddag: 2 timer 2 timer

Ettermiddag: 2 timer 2 timer

Antall turer i korridoren: _____

Mål: 10 dype pust hver våkne time, eventuelt CPAP hver 3.time

Dype pust CPAP

Dagbok

Dag 3 etter operasjonen

Jeg har spist

- Veldig bra
- Bra
- Litt
- Ingenting

Jeg har drukket:

Antall ml _____

Mål: Drikke 2 næringsdrikker

Jeg har drukket _____ næringsdrikker

Jeg har kastet opp: **JA** **NEI** Antall ganger: _____

Jeg har hatt luftavgang: **JA** **NEI**

Jeg har kjent tarmaktivitet: **JA** **NEI**

Mål: Være ute av senga 8 timer til sammen, sitte oppe til måltidene og gå minst 4 runder i korridoren.

Jeg har vært oppe til disse måltidene:

Frokost **Lunsj** **Middag** **Kveldsmat**

Jeg har vært oppe:

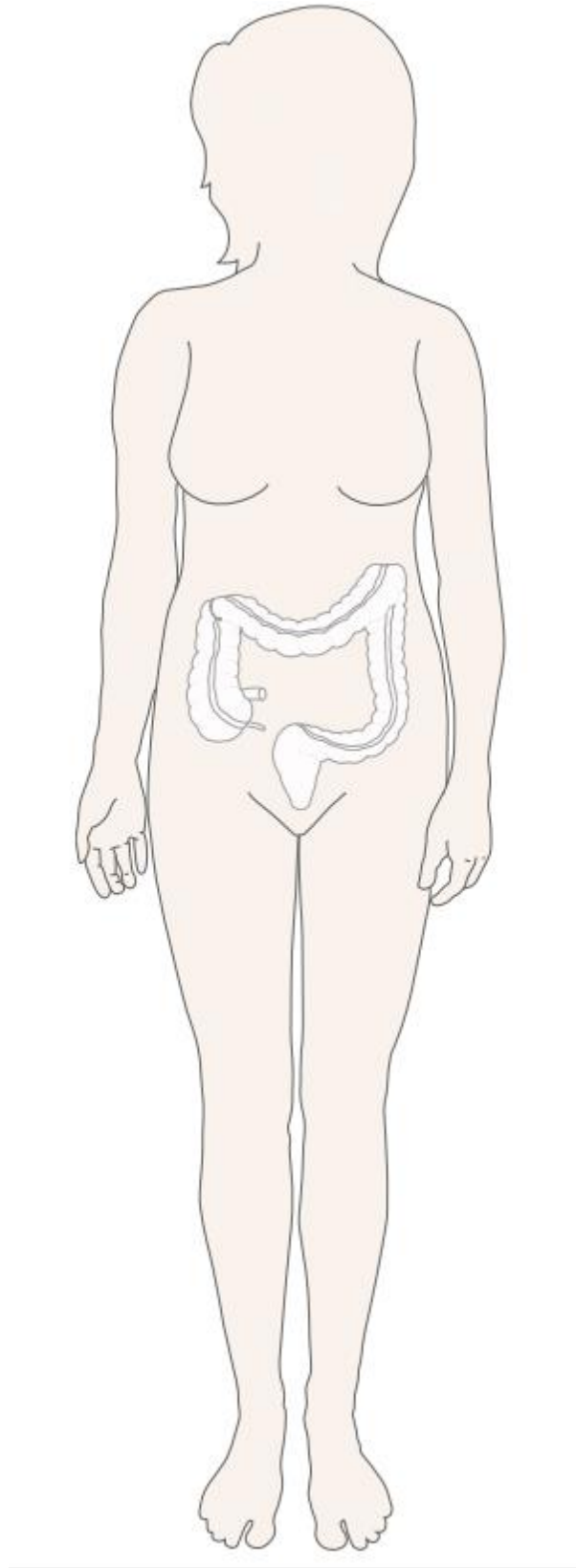
Formiddag: 2 timer 2 timer

Ettermiddag: 2 timer 2 timer

Antall turer i korridoren: _____

Mål: 10 dype pust hver våkne time, eventuelt CPAP hver 3.time

Dype pust CPAP



Dette heftet er utarbeidet i 2014 av en tverrfaglig arbeidsgruppe på Sørlandet sykehus. Originalutgaven er utarbeidet av Surgical Recovery team, McGill University Health Center (MUHC), Montreal, Canada. Arbeidsgruppen har oversatt og tilpasset innholdet til lokale forhold. Bilder er gjengitt med skriftlig tillatelse fra MUHC Patient Education Office. Det er ikke lov til å kopiere fra heftet uten skriftlig samtykke.

Takk til MCGill University Health Center for godt samarbeid og vilje til å dele innhold og bilder med oss.

Sist oppdatert: 10.10.2022

muhc.ca

sshf.no