

Information till dig som ska genomgå en operation



Cario

Faktorer som kan påverka din planerade operation

- Om du har sår, plitor eller eksem på huden.
- Om du får en infektion strax före operationen, såsom förkylning, maginfluensa, tandinfektion eller feber.
- Om du får en betydande förändring av ditt hälsotillstånd, förbättring alternativt försämring, eller annan viktig händelse.

Uppstår något av ovanstående, kontakta våra operationskoordinatorer, tel. [08-50 90 27 04](tel:08-50902704).

Alternativt vårdavdelningen eller [Mina vårdkontakter på 1177](#), om det är utanför telefontiden.

Kontaktuppgifter, se sida 11.

Innehåll

Välkommen till Capio Spine Center Stockholm	3
Inför din operation	4
Träning	4
Förbered hemma	4
Läkemedel	5
Rökning	5
Hygien inför operation	5
Planeringschema för dusch med Hibiscrub/Descutan	6
Fasta inför operation	6
Vårdavdelningen	6
Efter din operation	7
Har jag ont efter operationen?	7
Hur lång är vårdtiden och hur länge behöver jag vara sjukskriven?	7
Hur ska såret skötas?	8
Vilken rehabilitering?	8
Behöver jag komma på återbesök?	8
Har du frågor efter hemgång?	9
Kvalitetsregister	9
Checklista	10
Kontakt	11

Välkommen till Capio Spine Center Stockholm

Nu när din operation är planerad önskar vi att du tar del av informationen i denna broschyr. Genom att du förbereder dig och läser informationen ökar du möjlighet att få ett gott slutresultat av din operation.

Titta gärna in på vår hemsida, stockholm.spinecenter.se, för mer information. Där finns också animerade filmer som beskriver ingreppen på de vanligaste diagnoserna.

Inför din operation

Träning

Inför en kommande operation är det viktigt att du är så aktiv som möjligt.

Det är vår erfarenhet att det underlättar din rehabilitering efter operation. Du kan inte förstöra eller förvärra din rygghälsa genom att vara aktiv. Det förekommer att man får tillfälligt mer ont under och efter aktivitet, låt dock inte detta hindra dig från att vara aktiv.

Förbered hemma

Ordna det praktiskt hemma för dig. Förbered genom att t.ex. handla hem mat.

Se gärna till att ha någon anhörig eller vän tillgänglig när du kommer hem.

Hemresa kan ske i vanlig bil, men du får inte köra själv. Sjukresa kan i vissa fall beviljas om du tillhör Region Stockholm. Om du kommer från annan region måste du planera för din hemresa själv innan du läggs in.





Läkemedel

Vissa läkemedel, som kan ge ökad blödningsbenägenhet t.ex. inflammationshämmande läkemedel, ska du sluta med innan operationen.

Alla dina läkemedel kommer att ses över och eventuell doskorrigering eller uppehåll ordineras av narkosläkaren före operationen.

Vi tillhandahåller läkemedel som är vanliga i samband med ortopediska operationer. Om du sedan tidigare intar andra läkemedel, ska du ta med dig dessa, helst i originalförpackning, till avdelningen.



Rökning

Om du är rökare är det viktigt att du slutar röka inför operationen, helst 6 veckor, och gör uppehåll några månader efteråt. Detta eftersom rökning ökar risken för komplikationer under och efter operationen samt försämrar kroppens läkningsförmåga.

Vill du ha hjälp med att sluta röka: Kontakta Sluta röka linjen tel. [020-84 00 00](tel:020-840000) eller via hemsidan slutarokalinjen.se



Hygien inför operation

Vi jobbar aktivt med att förhindra att infektioner uppstår i samband med din operation. Forskning har visat att i de flesta fall är det patientens egna bakterier som orsakar infektionerna. Den har även påvisat att infektionerna minskar om du som patient tvättar huden noggrant med antiseptiskt hudrengöringsmedel före operationen.

Tvålen finns att köpa på apotek, fråga efter Hibiscrub alternativt Descutan. Du ska ”dubbel-duscha” sammanlagt två gånger med desinfektionstvålen, se instruktionen som medföljer förpackningen.

I samband med första duschen skall du ta av dina smycken, klocka samt ev. piercingar, och inte ta på dig dem igen. Detta för att förhindra att det bildas bakterieansamlingar. Nagellack ska också tas bort.

Använd inga hudvårdsprodukter eller smink efteråt.

Ta på rena kläder när du duschat och byt till rena sängkläder.

Planeringsschema för dusch med Hibiscrub/Descutan:

Om du ska opereras på	Börja duscha hemma	Sista duschen hemma på operationsdagens morgon
Måndag	Söndag kväll	Måndag morgon
Tisdag	Måndag kväll	Tisdag morgon
Onsdag	Tisdag kväll	Onsdag morgon
Torsdag	Onsdag kväll	Torsdag morgon
Fredag	Torsdag kväll	Fredag morgon

Fasta inför operation

Kvällen före operationen: Ät inte fast föda efter midnatt, kl. 00.00.

Du får dricka klara drycker (t.ex. vatten, kaffe utan mjölk, saft) i små mängder fram till kl. 06.00 operationsdagens morgon.

Vårdavdelningen

Inläggning sker på operationsdagens morgon.

Mobiltelefon får användas på vårdavdelningen, dock inte på uppvakningsavdelningen.

Ta gärna med egna mjuka kläder och gånväsor.

All personal som du kommer i kontakt med har tystnadsplikt. När du skrivs in kommer vi att fråga dig om vi får lämna ut upplysningar om någon ringer och frågar hur du mår, eller om du inte vill att vi alls talar om att du vårdas hos oss.

Utse gärna en anhörig som kan fungera som kontaktperson gentemot avdelningen. Det underlättar för oss t.ex. i samband med telefonförfrågningar.



Efter din operation

Har jag ont efter operationen?

Viss sårsmärta kan du känna av då du genomgått en operation. Du får smärtstillande, både intravenöst och tabletter, om du behöver.

Du kommer att få recept på smärtstillande läkemedel före hemgång. Det är viktigt att du sedan minskar intaget av värktabletter allt eftersom smärtan avtar, för att sedan sluta helt.

Det är inte farligt att det gör ont när du rör dig och tränar.

Hur lång är vårdtiden och hur länge behöver jag vara sjukskriven?

Vanligen kan du åka hem samma dag eller dagen efter, beroende på hur omfattande operationen är samt hur du mår. Hänsyn till samsjuklighet och ålder kan påverka vårdtiden.

Planerad hemgång ser du på din kallelse.

Information om förväntad sjukskrivningstid får du av din läkare.

Hur ska såret skötas?

Såret inspekteras och förbandet byts vid behov innan du åker hem. Förbandet är täckt med en vattenavvisande film, vilket innebär att du kan duscha som vanligt så länge förbandet är helt och tätt. Om det kommer in vatten under plastfilmen, måste förbandet bytas. Förbandet ska om möjligt sitta orört i 2 veckor och kan därefter avlägsnas i hemmet.

I de flesta fall är såret sytt med stygn som löser upp sig själva. Om så inte är fallet kommer du att få information och en lapp som du tar med till distriktsköterskan för borttagning av stygnen.



Om du får uttalad smärta efter någon vecka eller om du känner av tecken på infektion såsom feber och sänkt allmäntillstånd, vätskande och svullet sår vill vi att du kontaktar oss.

Det är viktigt att du i första hand kontaktar oss på Capio Spine Center för bedömning.

Vilken rehabilitering?

Beroende på vilket ingrepp du har genomgått ser regimen olika ut. Fysioterapeuten på vårdavdelningen ger mer information som är anpassad till ditt ingrepp.

Behöver jag komma på återbesök?

Återbesök till operatören är i regel inte nödvändigt, men hör av dig om du får problem.

Om återbesök planeras får du information om det i samband med utskrivning från vårdavdelningen.

Har du frågor efter hemgång?

Har du frågor om din operation, smärtlindring, fysioterapi, sjuk-skrivning eller recept; kontakta **Ryggmottagningen**, så hjälper vi dig vidare.

Har du frågor om operationssåret; kontakta **Mottagningsköterska** för rådgivning.

Alla telefonnummer finns under rubriken **Kontakt** ([se sida 11 i denna broschyr](#)).

Kvalitetsregister

Svenska Ryggregistret – Swe-spine, är ett kvalitetsregister där all ryggkirurgi som utförs vid Sveriges ortopediska och neurokirurgiska kliniker registreras sedan 1998.

Registret bidrar till ny kunskap om bästa behandling- och operationsteknik.

Formulären fylls i veckan före operationen (går ej tidigare). Efter operationen (1, 2, 5 och 10 år) kommer du att få ett nytt formulär där du får beskriva vad du tycker om resultatet av operationen.

Genom att svara på enkäter/frågeformulär bidrar du till en bättre vård!

Checklista

inför inläggning på avdelningen

- Ta med egna mediciner, i originalförpackning.
- Om du har diabetes och har egen blodsockermätare, får du gärna ta med den.
- Ta gärna med egna mjuka kläder och gåvänliga inneskor.
- Ta med hygienartiklar (ex. tvål, tandborste).
- Ordna eventuella hjälpmedel före operationen.
- Hjälp efter operationen?
Kontakta anhöriga/vänner eller hemtjänsten.
- Utse en anhörig som kontaktperson.
- Dubbeldusch med Descutan enligt instruktioner i denna broschyr.
- Lämna smycken och värdesaker hemma.
- Nikotinplåster/tuggummi om du behöver det under vårdtiden.
- Mobiltelefon (om du har). Om du tar med egen elektronisk utrustning typ dator, läsplatta eller radio, tänk på hörlurar.

Kontakt

Ryggmottagningen

08-50 90 27 00

Telefontid: måndag–fredag 8.00–11.00

Operationskoordinator Mottagningssköterska

08-50 90 27 04

måndag och onsdag kl. 09.00–11.00

tisdag och torsdag kl. 13.00–14.30

fredag kl. 09.00–10.30

Vårdavdelning

08-50 90 27 60

Uppvakningsavdelning

08-50 90 27 62

1177

Du kan också nå oss via **Mina vårdkontakter** på [1177.se](https://www.1177.se)

Adress

Capio Spine Center Stockholm

Löwenströmska Sjukhuset

194 89 Upplands Väsby



Cario

Cario Spine Center Stockholm

Löwenströmska Sjukhuset | 194 89 Upplands Väsby
stockholm.spinecenter.se