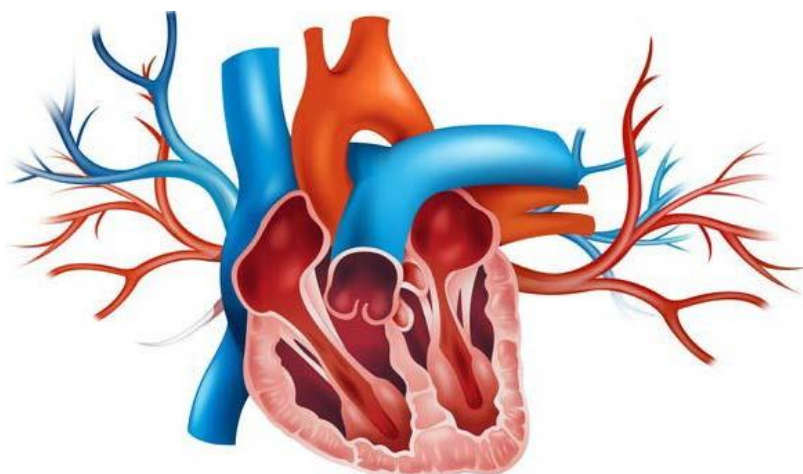


# Till dig som ska opereras i hjärtat



Region Örebro län  
Universitetssjukhuset Örebro



## Välkommen till oss

---

Vi vill hälsa Dig varmt välkommen till oss på Kärl-Thoraxkliniken vid Universitetssjukhuset i Örebro. Kärl-Thoraxkliniken finns i L-huset, plan 3, hiss L 2. Kliniken består av vårdavdelning (med tillhörande inskrivningsavdelning), operationsavdelning, intensivvårdsavdelning (TIVA) samt intermediärvårdsavdelning (IMA).

Idag utför vi ett stort antal hjärtoperationer, lung-bröstkorgsoperationer, pacemakeroperationer samt kärloperationer. De vanligaste hjärtoperationerna är kranskärlskirurgi och klaffoperationer.

Du har fått besked av din läkare att du ska genomgå en hjärtoperation och är nu placerad på vår väntelista, i och med detta får du ett bekräftelsebrev med beräknad väntetid. Sedan kommer du att få ett kallelsebrev av oss ca en vecka före planerad operation. Vi vill med det här informationshäftet ge dig en inblick i vad som kommer att ske hos oss i samband med din inskrivning, din planerade operation samt den första tiden efter din operation.

Har du några frågor eller funderingar är Du välkommen att ringa våra operationskoordinatorer på telefonnummer: 019-602 52 15 vardagar mellan kl. 10-12, maila på [thorax.vantelista@regionorebrolan.se](mailto:thorax.vantelista@regionorebrolan.se) alternativt använda dig av 1177 vårdguidens e-tjänst [www.1177.se](http://www.1177.se)

## Tobaksvanor

---

Rökning skadar din hälsa, försämrar dina lungors återhämtning och din sårläkning efter operationen och kan därmed medföra komplikationer i form av:

- Försenad eller försämrad sårläkning,
- Infektioner
- Blodproppar
- Hjärt- och lungkomplikationer



Det är därför av stor vikt att du slutar röka innan din operation. Ju längre tid du varit rökfri desto bättre.

Snusningens effekter på hälsan är inte lika väl undersökta som rökningen, men man vet att nikotinet försämrar cirkulationen genom att dra ihop blodkärlen, vilket påverkar sårläkningen. Det är mer nikotin i snus än i cigaretter. Därför avråder vi all användning av tobak innan operation.

Vill du ha hjälp att sluta röka eller snusa?

Ta kontakt med din vårdcentral, sluta-röka-linjen 020-84 00 00 alternativt (om du tillhör Region Örebro Län) anmäl dig till Tobakspreventiva enheten, Lungkliniken USÖ, 019-602 01 50 eller via E-tjänsten Mina Vårdkontakter.

## Inskrivningsdagen

Du kommer via våra operationskoordinatorer att kallas till Kärle Thoraxklinikens inskrivningsavdelning en till två dagar innan din planerade hjärtoperation. Innan du kommer för inskrivning underlättar det om du har fyllt i och skickat tillbaka din hälsodeklaration, som du får tillsammans med ditt bekräftelsebrev. På inskrivningsavdelningen kommer du att tas emot av en sjuksköterska för inskrivning.

Rutinundersökningar som görs före eller i samband med din inskrivning är EKG, blodprover samt en röntgen av dina lungor. Ibland behövs andra kompletterande undersökningar. Mer utförlig information om detta kommer i ditt kallelsebrev.

På inskrivningsavdelningen kommer du att tas emot av en sjuksköterska för inskrivning.

Under dagen blir du även inskriven av avdelningsläkaren som tillsammans med dig går igenom din hälsohistoria, vilka mediciner du äter samt gör en enklare hälsoundersökning. Du får träffa en narkosläkare som i sin tur berättar om narkosen och vad som händer på intensivvårdsavdelningen dit du kommer direkt efter din operation. Du kommer under eftermiddagen att få träffa en fysioterapeut som informerar om en speciell uppstigningsteknik samt visar viktiga andningsövningar och rörelser som stimulerar cirkulationen. Dessa skall du göra för att så snabbt som möjligt ”komma igång” efter din operation.

**Inskrivningen kommer att ta hela din dag i anspråk och ser ut som följer:**

Fm	Anmäl din ankomst på inskrivningsavdelningen. Lämna hälsodeklarationen om du inte redan skickat in den till oss
	Inskrivningssamtal med sjuksköterska och avdelningsläkare
~11.30	Lunch i matsalen
Em	Information av fysioterapeut
	Inskrivningssamtal med narkosläkare
~16,30	Middag i matsalen

Under eftermiddagen/kvällen kommer du att få träffa den kirurg som kommer att operera dig. Vid enstaka tillfällen går inte det pga. akut verksamhet.

Du kommer att få en sängplats tilldelad dig och börja dina förberedelser inför operationen. Patienter som ska gå på permission kommer åter på eftermiddagen dagen innan planerad operation. Mer information om detta får du under inskrivningsdagen.

## Förberedelser inför operationen

För att minska risken för infektioner i operationssåret kommer du kvällen innan operationen få duscha och tvätta håret med en bakteriedödande tvål i två omgångar s.k. dubbeldusch. Det är viktigt att detta görs på ett korrekt sätt, personalen kommer att instruera dig och hjälper dig vid behov. Vi kommer även att håravkorta bröstkorgen, ljumskarna och ev. benen. Detta görs innan du duschar kvällen före operationen.

Det är helt normalt att ha en viss anspänning inför operationen. För att kunna koppla av och sova natten innan operationen kommer du att erbjudas en sömntablett.

Du får äta fast föda och inta mjölkprodukter fram till kl. 24.00. Efter midnatt får du dricka klara vätskor ex: vatten, thé, kaffe eller äppeljuice fram till kl. 06.00. Med undantag för dig som är diabetiker, gravis eller kraftigt överviktig pga. långsammare tarmtömning då du måste vara helt fastande från kl. 24.00.

På operationsdagens morgon kommer du att få göra ytterligare en dubbeldusch. En timme före operationen får du en s.k. ”premedicinering” som består av smärtstillande läkemedel och ev. andra läkemedel som narkosläkaren ordinerat.

Vi ger dig de läkemedel som läkarna ordinerar under hela vårdtiden vilket innebär att du aldrig själv tar av dina medhavda läkemedel. Personalen kommer sedan att köra dig till operationsavdelningen i din säng.

## Operationen

---

På operationsavdelningen tas du emot av delar av det team som kommer att finnas hos dig under operationen.

Ett operationsteam består av:

- Två kirurger
- Narkosläkare
- Narkosköterska
- Operationssjuksköterska
- Perfusionist (den som sköter hjärt-lungmaskinen under operationen)
- Undersköterska

Inne på operationssalen kopplas du upp på ett övervakningsskåp som visar bland annat EKG, puls och syrehalten i blodet. Narkospersonalen mäter och registrerar allt som behövs och övervakar dig så du mår bra under operationen.

Du kommer att få tunna plastslangar s.k. infarter i några av dina blodkärl. De mäter det som visas på övervakningsskåpet och kan även användas att ge läkemedel.

Därefter sövs du och när du somnat förs en slang ner i din luftstrupe och kopplas till en respirator, som sköter din andning under operationen. En urinkateter sätts in i urinblåsan och kopplas till en uppsamlingspåse.

Då operationen är avslutad läggs förband på bröstkorgen och ev. benet/armen, benet lindas sedan med elastiska lindor. Nedanför förbandet på bröstkorgen har du 2-4 dränageslangar som är kopplade till en burk som samlar upp blod och sårvätska (dessa dränageslangar tas vanligtvis bort dagen efter operationen). Alla som hjärtopereras får pacemakertrådar, som ibland behöver kopplas till en pacemaker som stödjer hjärtats rytm. Dessa trådar tas bort cirka fem dagar efter operationen. Alla dessa slangar kommer att vara kvar när du vaknar.

När operationen är avslutad så ringer den opererande läkaren till den anhörig som du innan operationen namngett till inskrivningssjuksköterskan.

## Kärl-Thoraxintensiven (TIVA)

När operationen är färdig, flyttar personalen över dig till din säng och du flyttas nedsövd till kärl-thoraxintensiven. På TIVA vårdas du av ett team bestående av specialistutbildade:

- Narkosläkare
- Sjuksköterskor
- Undersköterskor
- Fysioterapeuter

Du kommer på TIVA att dela sal med andra nyopererade patienter. Miljön på TIVA kan upplevas störande på grund av all medicinteknisk utrustning.

De första timmarna efter operationen ligger du fortfarande sövd och får hjälp med andningen via respiratorn. När du kan andas själv tas slangen bort och efter några timmar får du försiktigt börja dricka lite vatten. Dagen efter operationen får du äta en lättare frukost.

På TIVA finns det hela tiden personal i din omedelbara närhet till hands för att hjälpa dig i din vård. TIVA har inga specifika besökstider utan besök av anhöriga görs upp med ansvarig sjuksköterska. På TIVA ligger du knappt ett dygn och morgonen efter operationen flyttas du, om ditt hälsotillstånd tillåter, till intermediärvårdsavdelningen (IMA) på avdelning 53.

## InterMediärvårdsAvdelningen (IMA)

Ofta kan man flyttas från TIVA till en intermediärvårdsavdelning (IMA) redan dagen efter operationen. IMA fungerar som en mellanstation mellan TIVA och vårdavdelningen, som hjärtopererad mellanlandar man oftast på IMA. Den tekniska övervakningen som EKG, blodtrycksmätning, pulsmätning, droppslangar samt urinkateter mm gör dig bunden till säng eller fåtölj.

När ditt hälsotillstånd tillåter kopplas slangarna bort och du flyttas ut till avdelning 53. Du kommer då att ha en dosa kopplad runt halsen s.k. telemetri som registrerar din hjärtrytm.

## Dagarna efter operationen

På avdelning 53 arbetar ett team bestående av läkare, sjuksköterskor, undersköterskor och fysioterapeuter som tillsammans med dig jobbar med din rehabilitering. Nu handlar det om att hämta krafterna efter operationen och komma upp och träna.

### Aptit och munhygien

Kroppen behöver mycket energi för att återhämta sig efter en operation. Det är vanligt med illamående och att matlusten försämras. Det är då ofta lättare att äta små portioner lite oftare, än stora portioner. Vi bjuder dagligen på mellanmål och näringsdrycker för att öka ditt energiintag. God munhygien främjar matlusten, så var noga med att borsta tänderna morgon och kväll samt att dricka och/eller skölja munnen om munnen känns torr.

### Aktivitet

Du kommer att känna dig trött och tagen några dagar efter din operation. Det är trots det mycket viktigt att du kommer igång med att röra på dig. Redan på operationsdagens eftermiddag/kväll kommer du att få komma upp och sitta på sängkanten alternativt i en fåtölj samt gå några steg bredvid sängen. De följande dagarna kommer du gradvis att öka din fysiska ansträngning i form av promenader i korridoren, andningsövningar samt rörelseträning som stimulerar cirkulationen. Vi stöttar dig, men din egen medverkan är absolut nödvändig för att du så snabbt som möjligt ska komma igång på egen hand. Fysisk aktivitet är viktigt för återhämtningen och för att förebygga komplikationer. Återhämtningstiden kan variera mycket från person till person.

Sängläget försämrar blodcirkulationen, vilket innebär ökad risk för blodproppar.

För att förhindra detta ska du, när du ligger i sängen, trampa ordentligt med fötterna upp och ner 25-30 gånger minst 1 gång per timme.





## Andningsgymnastik

I samband med en hjärtoperation påverkas andningen och blodcirkulationen. Narkosmedel, sängläge och smärta i operationsområdet gör att lungfunktionen försämras och kan leda till att mer slem än vanligt samlas i luftvägarna. Detta ökar risken för lunginflammation. Lungfunktionen kan vara något nedsatt flera månader efter operationen. För att motverka detta ska du utföra andningsgymnastik, du kommer att få instruktion av en fysioterapeut om hur. För att skydda bröstbenet ska du krama om din bröstorg när du hostar.

### Djupandning

1. Lägg handen på magen
2. Andas lugnt in så mycket luft du kan genom näsan och känn att magen höjer sig
3. Blås ut luften sakta genom munnen med nästan slutna läppar

*Träna detta ordentlig före operationen så att du är väl förberedd. Efter operationen bör du ta extra djupa andetag flera gånger i timmen när du är vaken.*

### Motståndsandning

(använder pipa med motstånd)

1. Andas in så djup du kan
  2. Håll andan någon sekund
  3. Andas ut lugnt genom pipan. Det ska vara ett visst motstånd.
- Andas 10 andetag x 3, med någon paus mellan omgångarna.



Fortsätt gärna med andningsgymnastiken hemma den första tiden, framför allt om du har slem. Följ rekommendationerna från din sjukgymnast.

## Uppstigningsteknik

För att undvika onödig belastning och smärta från bröstkorgen är det viktigt att du tar dig i och ur sängen på ett korrekt sätt. Följande bilder visar dig hur du ska gå till väga, träna gärna på detta hemma innan operationen.



1. Börja med att ligga på rygg, håll om din bröstkorg med båda armarna. Flytta kroppen i sidled, så att du får rum att vända dig.



2. Rulla sedan över ordentligt på sidan. Det är en fördel att komma nära kanten. Sätt i handen i axelhöjd.



3. För bägge benen över kanten, samtidigt som du skjuter ifrån med handen och armbågen i sängen, för att få kraft att sätta dig upp. Försök att få in fötterna under sängen för att på så sätt kunna hjälpa till med benen



4. När du kommer upp i sittande ställning börjar du trampa med ordentliga tag med fötterna mot golvet. Då kommer vadernas muskler att hjälpa blodet åter upp till hjärtat för att du ska undvika att du känner dig yr

## Vanliga reaktioner

Efter en hjärtoperation kan kroppen reagera på olika sätt. En del får hjärklappning i form av s.k. förmaksflimmer vilket innebär att hjärtat slår snabbt och oregelbundet vilket kan upplevas obehagligt. Vi behandlar ofta förmaksflimret med läkemedel.

En operation utgör alltid en stressituation för kroppen och kan medföra att blodsockernivån höjs. För diabetiker kan det innebära behov av högre insulindoser i några dagar och även icke-diabetiker kan behöva enstaka doser av insulin.

Det kan ta tid att komma igång med magen efter operationen. Vi försöker hjälpa dig med viss kost och kan även ge läkemedel mot detta. Det är heller inte ovanligt att man drabbas av illamående och nedsatt aptit. Det är ändå viktigt att du försöker äta lite, kroppen behöver näring för att läka. Under operationen samlas det en del vätska i kroppen. Efter operationen väger man ofta fler kilo mer än man gjorde innan. Ofta ger vi därför vätskedrivande läkemedel och vi kommer att väga dig dagligen tills du återfått den vikt du hade vid inskrivningen.

Det är vanligt att du den första tiden efter din hjärtoperation kan komma att känna dig nedstämd, oftast går detta över av sig själv.

## Smärta och smärtbehandling

Upplevelsen av smärta är individuellt. Med moderna smärtlindringsmetoder ska du kunna vara väl smärtlindrad. Förutom att det är obehagligt att ha ont, har obehandlad smärta även andra negativa effekter. Det kan bli svårt att ta sig i och ur sängen, utöva rörelseprogram eller andningsgymnastik. Som grund ges smärtlindrande tabletter regelbundet under dygnet. Vårt mål är att du ska vara väl smärtlindrad efter operationen, att ”härda ut” smärtan gynnar inte din rehabilitering, dock kommer t.ex. hostning att kännas.

## Rutinundersökningar efter operation

Efter din hjärtoperation görs ytterligare kontroller med lungröntgen, EKG, blodprover och ibland även ultraljudsundersökning av hjärtat. På fjärde – femte dagen efter din operation får du duscha och dina operationsförband avlägsnas och såren inspekteras. Stygn finns kvar i huden efter dränageslangarna, de tas bort i samband med dusch och byte av förband.

## Inför hemgång

---

Vårdtiden på sjukhus efter en hjärtoperation är i genomsnitt 6-8 dagar men kan i vissa fall bli längre. Har du USÖ som hemortssjukhus vårdas du här hos oss eller ibland några dagar på medicinska hjärtvårdsavdelningen, avd 63, tills du kan åka hem. Du kommer sedan att bli kallad till hjärtmottagningen på USÖ för återbesök. Har du annat hemortssjukhus än USÖ kommer du att flyttas dit 4-5 dagar efter operationen för eftervård innan hemgång. Det är sedan de som ansvarar för återbesök och uppföljning efter din operation. Vi ordnar transporten till hemortssjukhuset med jumbolans alternativt ambulans.

## När du kommer hem

---

### Psykiska reaktioner

Det kan vara en stor förändring att lämna sjukhusmiljön och komma hem. Det är inte ovanligt att känna sig orolig, ledsen och nedstämd. Sinnesstämningen kan snabbt skifta upp och ner. Du kan ena stunden lätt falla i gråt eller vara nedstämd för att i nästa känna dig glad och harmonisk. Det är en naturlig reaktion på allt du gått igenom. Det är bra att du och dina närstående är medvetna om detta och att det kommer att gå över.

### Fysisk aktivitet

Alla har olika förutsättningar för hur fort de återhämtar sig och kan klara av dagliga aktiviteter. Hur det går för dig beror på vilken typ av operation du gått igenom och vilken kondition du hade innan operationen. Jämför dig inte med andra, utan lyssna på signalerna från din kropp och anpassa aktiviteterna efter din egen förmåga. Det är viktigt med regelbunden fysisk aktivitet, börja med korta promenader som du sedan successivt ökar på både vad gäller takt och längd. Efter ca 4-5 veckor kan du börja träna mer och öka belastningen, nu kan du ex börja simma och cykla. Efter ca 8 veckor kan du ex jogga, klippa gräs, skotta snö och styrketräna. Du får, precis som alla andra, bli andfådd, svettig och trött när du rör på dig, tänk dock på uppvärmning och nedvarvning. Du kan återuppta ditt sexualliv när du har lust och ork. Det är inte skadligt för hjärtat.

### Bilkörning

De första veckorna efter operationen kan din reaktions- och rörelseförmåga vara nedsatt. Din förmåga att uppfatta och reagera på olika händelser i trafiken kan påverkas. Det kan också kännas obehagligt när bilen rycker till eller när säkerhetsbältet trycker över bröstet. Du kan återuppta bilkörningen tidigast efter återbesök hos läkare vilket sker fyra-sex veckor efter operationen. Då du åker bil ska bilbälte användas som vanligt.

### Aptit och kost

Det är inte ovanligt att matlusten försämras under en tid efter operationen. Du kanske tycker att maten smakar annorlunda och att det är jobbigt att äta. Är det så kan det vara lättare att äta små portioner ofta. Det är viktigt med en välbalanserad kost för att du ska återhämta dig och att såren ska läka. Bantning är inte lämpligt i samband med en hjärtoperation.

## Smärta

Under den operation som du varit med om har din bröstorg varit öppen. Du har ett långt sår på bröstorg och kanske även på ditt ben eller arm efter det att man tagit blodkärl därifrån. Upplevelse av obehag och smärta kan förekomma under läkningstiden. Obehagen kan finnas kvar under en längre tid. Du bör ta dina värktabletter cirka en timme innan du ska sova. Du kommer lättare till ro om du inte har ont. Muskelspänningar från rygg, nacke, axlar och armar kan förekomma. Under din sjukhusvistelse kommer du att få ett träningsprogram för armar och överkropp som kan hjälpa dig att snabbare komma ifrån besvären.

## Bensvullnad

Efter operationen är det vanligt med bensvullnad i det ben där man tagit blodkärl. Svullnad kan förekomma under de första månaderna efter operationen och kan delvis motverkas av tidig mobilisering. Du kommer att få stödstrumpor att ha på benen som hjälper till att minska svullnaden. Dessa stödstrumpor ska du ha i fem veckor dagtid eller så länge svullnaden kvarstår. Högläge när du sitter samt undvika att stå stilla i längre perioder kan även det motverka svullnaden.

## Tillbaka till arbetet

När du kan återgå till ditt arbete beror mycket på vilken typ av arbete du har och hur själva sjukdomsförloppet sett ut. Sjukskrivningsperioden kan vara från sex till åtta veckor efter en okomplicerad operation.

## Rökstopp

Rökning har flera negativa effekter på din kropp och hälsa. Nikotinet gör att kranskärlen drar ihop sig och då ökar pulsen och blodtrycket. Rökningen orsakar även en påskyndning av nya förträngningar i kranskärlen. Dessutom ger den upphov till ökad slembildning och försämrar syresättningen i lungorna. Vill du ha hjälp med rökavvänjning vg se info tidigare i detta informationshäfte.

## Sårvård och bröstben

Operationssåren på bröstorg och ev. ben/arm sys ihop med en tråd som upplöses av sig själv. Själva bröstbenet hålls efter operationen samman av ståltrådar, bröstbenet läker på ca 8 veckor och under denna tid bör du undvika att lyfta eller bära tungt, skjuta eller dra tunga föremål samt belasta armarna vid uppresning från sittande. Du bör även undvika situationer där

plötsliga ryck kan förekomma t.ex. vid promenad med en livlig hund. Jakt ska undvikas tre-fyra månader efter operationen.

Bästa sårläkningen sker utan förband. Under läkningen kan huden klika och vara öm, undvik att röra vid såren. För att inte sprida bakterier är det viktigt med god handhygien. Till dess att såren är helt läkta bör du inte bada i badkar, badhus eller i en sjö. Duscha med tvål och vatten går bra, även över operationssnitten, men undvik skrubbing. Första tiden efter operationen är det vanligt med domningar och stickningar i operationsområdet, detta beror på irritation i små hudnervor och brukar försvinna efter hand. Undvik att utsätta ärran för direkt solljus om du vill få så fina ärr som möjligt efteråt, sätt på en tejprensa (finns att köpa på apoteket).

Kontrollera såren dagligen och var uppmärksam på förändringar. Ibland kan sårinfektioner uppstå, vi vill att du i första hand kontaktar din Vårdcentral eller hjärtmottagning om:

- Såret är rodnat, svullet eller om smärtan ökar
- Du får feber eller lokal värmeökning över såret
- Såret börjar blöda, vätska kraftigt eller varbildning uppstår

Efter din klaffoperation kan det hända att du hör ett tickande ljud i takt med pulsen, det är ljudet av klaffen som öppnar och stänger sig. En del störs av detta till en början, men det har visat sig att nästan ingen patient reagerar på ljudet efter ett år.

Tidigare rekommenderades att man alltid skulle ta antibiotika vid vissa ingrepp t.ex. hos tandläkaren om man hade en konstgjord hjärtklaff. Detta är inte längre självklart eftersom ny forskning visat att det kanske är helt onödigt. Riktlinjerna för detta kan därför variera över landet. Nämn dock alltid för tandläkare och doktorer att du har en konstgjord klaff så att de kan ta ställning till om det är nödvändigt med antibiotika vid ett visst ingrepp.

Om du efter att ha läst denna informationsskrift har fler frågor så finns vi förstås till hands under hela vårdtiden och svarar gärna på dem. Vårt mål är att du efter vårdtiden hos oss ska känna dig helt nöjd med den information du fått såväl inför som efter din operation.



Region Örebro län  
**Universitetssjukhuset Örebro**

Postadress Universitetssjukhuset Örebro, Södra Grev Rosengatan, 701 85 Örebro  
Besöksadress Södra Grev Rosengatan, L-huset, Örebro, Tel: 019-602 52 40, Fax: 019-602 59 50

[www.regionorebrolan.se](http://www.regionorebrolan.se)