Kotihoito-ohje ruokatorvileikatulle

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Ohje ruokatorvileikatulle potilaalle. |

Teille on tehty ruokatorveen kohdistunut toimenpide. Syynä on voinut olla esimerkiksi ahtauma ruokatorvessa, kasvain tai Barretin ruokatorvi refluksitaudin aiheuttamana komplikaationa.

Haava ja peseytyminen

Suihkussa voitte käydä normaalisti. Saunaan voitte mennä vuorokausi ompeleiden/haavahakasten poiston jälkeen. Mikäli haava erittää tai vaatteen sauma hankaa haavaa, on haava syytä suojata haavatyynyllä varustetulla sidoksella esim. Mepore. Seuratkaa haavaa päivittäin, kunnes haava on parantunut.

Liikkuminen

Liikkua voitte kuntonne mukaan. Kuntoutuminen on aina yksilöllistä, voimat alkavat palautua pikkuhiljaa ja toipuminen lähtee käyntiin. Fysioterapeutti on antanut teille ennen kotiutumista ohjeita liikkumisesta. Liikkuminen on olennainen osa toipumista kotona. Nostorajoitus toipumisaikana riippuu leikkaushaavan/haavojen sijainnista. Vuoteesta ylösnouseminen tapahtuu terveen kyljen kautta.

**Vuoteenpääty tulee olla aina koholla noin 30 astetta mahanesteen ruokatorveen nousemisen estämiseksi.** Sängyn pääty tulee kohotta korottamalla sängynjalkoja päätypuolelta.

Kipu

Jokainen ihminen kokee kipua yksilöllisesti. Leikkauksen jälkeen teillä voi olla kipuja vielä kotona. Hyvä kivunhoito edistää kokonaistoipumista. Kipulääkettä voitte ottaa kotona lääkärin antaman ohjeen mukaan. Myös liikunnalla on kipua lievittävä vaikutus.

Ravitsemus

Toipumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää monipuolinen ja säännöllinen ruokailu. Ruokailussa on hyvä huomioida, että syötte pieniä määriä useita kertoja päivässä. Iltaisin tulee välttää runsaita aterioita. Muistakaa pureskella ruoka hyvin. Tukkeumavaaraa aiheuttavia ruoka-aineita tulee välttää. Samoin happamia ruokia ja juomia tulisi välttää sekä tarvittaessa kaasua tuottavia ruoka -aineita Ruokailun jälkeen on hyvä olla istuma-asennossa tunnin ajan, jolloin ruoka tai juoma ei aiheuta painon tunnetta rinnassa.

Painon seuranta 1x/viikossa. Paino laskee useimmiten hieman noin kuukauden aikana. Jos ruoan nieleminen vaikeutuu, ottakaa yhteys Kys:n teidät leikanneeseen lääkäriin.

Apteekista voitte hankkia kliinisiä täydennysravintovalmisteita. kokonaisravitsemuksen tueksi. Sopivia ovat esim. Nutridrink, Nutridrink Compact, Resource Teho, Resource 2.0, Fresubin Energy ja ProvidXtra. Mikäli ruoka maistuu kohtuullisen hyvin, 1-2 purkkia päivässä on sopiva määrä.

Arkielämään liittyviä kysymyksiä

Sairastuminen ei ole vain kehoa koskeva kriisi, vaan se vaikuttaa myös muihin elämän alueisiin kuten tunteisiin ja käyttäytymiseen. Toipumisvaiheeseen saattaa kuulua myös mielialan vaihtelua, ärtyneisyyttä, masentuneisuutta ja unettomuutta. Harrastuksien jatkaminen myös leikkauksen jälkeen on tärkeää mielialan kannalta.

Omaisten mukana olo kaikissa hoidon ja toipumisen vaiheissa on erittäin tärkeää.

Osastomme sosiaalityöntekijä tulee tapaamaan teitä halutessanne osastohoidon aikana. Myös omaisillanne on mahdollisuus ottaa yhteyttä sosiaalityöntekijään. Häneltä saa tietoa saatavilla olevista tukiasioista esimerkiksi talouteen tai työelämään liittyvissä kysymyksissä.

Kääntykää lääkärin puoleen

Ottakaa yhteyttä omaan terveyskeskukseen ja Kuopion alueella KYS:n ensiapuun mikäli teillä on

* lisääntyvää kipua
* kuumetta
* punoitusta ja mahdollista vuotoa haavalta
* pahoinvointia
* oksentelua
* nielemisvaikeuksia
* ripulia
* laihtumista
* verenvuotoa

Jatkohoito ja seuranta tapahtuvat lääkärin laatiman jatkohoitosuunnitelman mukaisesti.

Toimenpiteeseen ja hoitoon liittyvissä asioissa voitte ottaa yhteyttä osastolle 2244. Puhelin (017) 172 276.

TOIVOMME TEILLE HYVÄÄ TOIPUMISAIKAA