



Stockholm  
Spine Center

# VÄLKOMMEN

Information till dig  
som ska opereras på  
**STOCKHOLM  
SPINE CENTER**



# Innehållsförteckning

sid:

Innehållsförteckning	3
Välkommen	4
Hur Du själv kan förbereda dig	5
Ordna hemma	5
Vissa läkemedel måste Du sluta med inför operationen	6
Magen	6
Rökning	6
Faktorer som kan påverka din planerade operation	7
Sekretess	7
Vårdavdelningen	8
Telefon och dator	8
Läkemedel under vårdtiden	8
Fasta inför operation	9
Hygien inför operationen	9
Planeringsschema för dusch	10
Efter operation	11
Rehabilitering	11
Hemresa	12
När Du skrivs ut	12
Avgifter	12
Kvalitet	13
Har Du frågor efter hemkomst	14
Plats för egna anteckningar	14
Checklista, Ta med vid inläggning	15
Kontaktinformation	16



## Välkommen till Stockholm Spine Center

Nu när din operation är planerad önskar vi att Du tar del av vår information.

Genom att Du förbereder dig och läser informationen ökar Du möjligheten att få ett gott slutresultat av din operation.

Vanliga frågor och svar hittar Du på vår hemsida

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

Glöm aldrig att det är Du själv som bäst känner din kropp och vet hur den reagerar och fungerar. Det är därför viktigt att Du delger oss dina funderingar och önskemål rörande din vård och ditt välbefinnande.

## Hur Du själv kan förbereda dig

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 mera ont under och efter aktivitet, låt dock inte detta hindra dig från att vara aktiv.

Vilken typ av träning Du utför beror förstås på hur Du mår och ditt allmäntillstånd. Lämplig träning kan vara raska promenader, stavgång, gå/löpband, crosstrainer, bassängträning, pilates eller motionscykel. Träningen bör vara inriktad på att höja pulsen. Försök att hålla ett tempo som gör det svårt att prata i längre meningar. Träna, om möjligt, minst 3 ggr per vecka efter din förmåga.

## Ordna hemma

Det är viktigt att Du själv redan före operationen planerar för din tid efter operation. Du kan ta hjälp av vänner och anhöriga under rehabiliteringstiden.

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

Om Du tror att Du kommer att behöva hemtjänst skall Du själv i god tid ta kontakt med den stadsdelnämnd/kommun där Du bor.

Vanligtvis klarar Du dig utan hjälpmedel efter en ryggoperation. Efter en större operation kan Du ha nytta av t.ex. en griptång och ett långt skohorn. Om Du haft stora gångsvårigheter före operation kan också ett par kryckor vara till hjälp. Kontakta då din vårdcentral före operationen.

Skulle Du ha behov av andra hjälpmedel i samband med operationen, så handleder vi dig i hur Du införskaffar dem.

## Vissa läkemedel måste Du sluta med inför din operation

Det gäller framförallt inflammationshämmande läkemedel som kan ge ökad blödning under operationen.

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

Du kan fortsätta ta dina övriga smärtstillande såsom Alvedon, Citodon, Tradolan och Oxycontin.

## Magen

Det är vanligt att man får förstoppningstendens efter operationen då man är mer stilla än vanligt och p.g.a. smärtstillande medicin.

Redan ett par veckor före operationen kan Du börja öka ditt intag av kostfibrer, antingen genom att äta mycket grönsaker eller genom att köpa något receptfritt bulkmedel på apoteket.

## Rökning

Rökning bidrar klart till ökad risk för infektion och sårläkningsproblem. Av denna anledning ska Du ha slutat röka 6 veckor innan Du opereras.

Vill Du ha hjälp med att sluta röka:

Kontakta Sluta röka linjen tel. 020-84 00 00 eller via internet [www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)

Rökning är inte tillåten på sjukhuset. Om Du under vårdtiden behöver nikotintuggummi/plåster måste Du själv ta med det.

## 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.

Kontakta operationskoordinatören på tel. **08-50 90 27 04** alternativt avdelningen om det är kväll eller helg, tel. 08-50 90 27 60

## Sekretess

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. Detta är en del i vår tystnadsplikt och det är viktigt för oss att få reda på vad Du vill. Det hjälper oss att undvika missförstånd.

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

## Vårdavdelningen

Inläggning på operationsdagens morgon är vanligast, om du bor inom Stor-Stockholms närområde.



Våra besökstider är 14-19 alla dagar.

Vi kan dock inte ta emot besök på uppvakningsavdelningen.

Tänk gärna på att inte ta med starkt doftande blommor av hänsyn till allergiker.

Det går att ringa till avdelningen och uppvakningsavdelningen när som helst på dygnet.

## Telefon och dator

Mobiltelefon får användas på vårdavdelningen, dock inte på uppvakningsavdelningen.

Om Du vill använda dator, så finns WIFI tillgängligt.

## Läkemedel under vårdtiden

Vi tillhandahåller läkemedel som är vanliga i samband med ortopediska operationer, såsom smärtstillande och antibiotika.

Om Du sedan tidigare äter andra läkemedel, ska Du ta med dig dessa, helst i originalförpackning, till avdelningen.



## Fasta inför operation

Du ska inte äta fast föda efter kl 24:00 kvällen före operation. Du får dricka klara drycker i små mängder fram till kl 06:00 operationsdagens morgon.

## 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.

När tvättningen upprepas medför det att rengöringen tränger ner i hudens lager och varar ett par dygn. Huden torkas också ut vilket gör att döda hudpartiklar lossnar och därmed kan rengöringen tränga djupare ner i hudens lager.

Tvålen finns att köpa på apotek, fråga efter Descutan.

I samband med första duschen skall Du ta av dina smycken, klocka samt ev. piercingar, och inte sätta på dem igen. Detta för att förhindra att det bildas bakterieansamlingar. Nagellack ska också tas bort. Använd inga hudvårdsprodukter eller smink efteråt.

Du ska duscha sammanlagt tre gånger med desinfektionstvålen Descutan. Varje gång ska Du ”dubbelduscha”.

Duscha på morgonen och kvällen, dagen före operation, samt operationsdagens morgon. Se instruktion nästa sida.

Duschningen på operationsdagens morgon sker på avdelningen och där finns Descutan.

## Planeringsschema för dusch med Descutan alternativt Hibiscrub

Om Du skall opereras på...	Börja duscha hemma...	och duscha 2:a gången...	och duscha 3:e gången på
Måndag	Söndag	Söndag kväll	Måndag
Tisdag	Måndag	Måndag kväll	Tisdag
Onsdag	Tisdag	Tisdag kväll	Onsdag
Torsdag	Onsdag	Onsdag kväll	Torsdag
Fredag	Torsdag	Torsdag kväll	Fredag

Så här dubbelduschar Du hela kroppen med Descutan:

1. Duscha hela kroppen.
2. Tvätta håret med Descutan lösningen som finns i påsen alternativt löddra upp en tvättsvamp och gnid in i håret.
3. Fukta lätt den impregnerade svampen.
4. Tvätta hela kroppen noga. Var extra noggrann kring operationsområdet.
5. Skölj. Upprepa hela tvättningen en gång till och skölj noga! Torka av kroppen med en ren handduk.
6. Till sist, tag på helt rena kläder.
7. Byt till rena sängkläder innan Du lägger dig för natten.
8. Använd inte hudlotion eller hårbalsam efter duschningarna, då det tar bort den desinficerande effekten

Innan Du åker till operation får Du byta om till operationskläder och Du får medicin som är ordinerad av narkosläkaren.

När Du kommer till operationsavdelningen tar personalen där hand om dig. Där träffar Du narkospersonal och operationspersonal som sedan är med dig under hela operationen.

## Efter operation

Efter operationen ligger Du på en uppvakningsavdelning, hur länge beror på ingreppet och på hur Du mår.

Med personalens hjälp får Du komma upp på operationsdagen. Det är viktigt att komma upp ur sängen tidigt efter operationen för att förhindra komplikationer. Det minskar stelhetskänslan och underlättar att få ingång magen.

Efter operationen behöver kroppen mycket energi och näring för att läka.

Det är därför mycket viktigt att Du äter och dricker ordentligt så snart Du kan efter operationen. Försök att alltid sitta upp till måltiderna. Det är bra för aptiten och är samtidigt en del i din träning efter operation.

## Rehabilitering

För att uppnå ett bra resultat av operationen är det viktigt att Du är så aktiv som möjligt.

Du har själv ett stort ansvar för din rehabilitering.

Vi har sjukgymnast på avdelningen måndag-fredag som ger dig information om det fortsatta rehabiliteringsförloppet. All personal är utbildad för den mobilisering Du behöver på avdelningen.

Promenader i korridoren ser vi som en viktig del i din träning.

Använd gärna egna kläder. Ta gärna med egna mjuka kläder, morgonrock och tofflor/inneskor.

## Hemresa

Hemresa kan ske i vanlig bil, men Du får inte köra själv. Sjukresa kan i vissa fall beviljas om du tillhör Stockholms läns landsting.

Om Du kommer från annat landsting måste Du planera för din hemresa själv innan Du läggs in.

## När Du skrivs ut

Inför hemgång kan det vara bra att tänka igenom vilka frågor Du vill ha svar på vid utskrivningssamtal med läkare och sjuksköterska.

## Avgifter

Vårdavgiften för dig är densamma som inom den offentliga vården. För dig som har sjukvårdsförsäkring gäller ditt försäkringsbolags regler.

Du som betalar privat ska skriva under en betalningsförbindelse före operationen.



# Kvalitet

Nationella Ryggregistret – Information till dig som är patient

([http://www.4s.nu/Kopia\\_av\\_patientsida/index.html](http://www.4s.nu/Kopia_av_patientsida/index.html))

I detta nationella kvalitetsregister, som drivs med stöd från Socialstyrelsen och Sveriges Kommuner och Landsting, dokumenteras resultaten av ryggkirurgi i Sverige sedan 1998.

Du bidrar till en bättre vård!

Genom att vara med i nationella kvalitetsregister bidrar du till att förbättra vården. Ju fler som deltar, desto statistiskt säkrare blir resultaten. Registren bidrar till ny kunskap om bästa behandlingsalternativ och bästa operationsteknik inom många områden.

Resultaten använder vi sedan i vårt förbättringsarbete.

Du tillfrågas om medverkan och får ett formulär att fylla i före operationen.

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.

Vi är medvetna om att det kan vara svåra frågor och vi är tacksamma att Du tar dig tid att besvara frågorna för att vi ska lära oss vad som är bra eller inte. Svaren behandlas helt konfidentiellt. De införs inte i din journal, utan enbart i Nationella Ryggregistret. Uppgifterna kommer att användas endast för kvalitetssäkring.

Du skyddas av sekretess

Dina uppgifter i kvalitetsregistren är sekretesskyddade.

Uppgifterna tas bort när de inte behövs längre.

## Har Du frågor efter hemkomst?

Frågor om operationen, smärtbehandlingen eller andra problem:

**Postop-mottagningen, tel 08-50 90 27 59**

Upplysning om aktuella tider för postop-mottagningen får du på avdelningen innan hemgång

Frågor om operationssåret:

**Mottagningen, tel 08-50 90 27 04**

Mån, Ons kl 9-11:30 och kl 13-14. Fre kl 9-11:30

Övrig tid tel. 08-5090 27 00, välj val 1

Frågor om träning och rehabilitering:

**Sjukgymnast, tel 08-50 90 27 70**

Mån-Fre kl 11:15-12:00

Andra frågor ex sjukskrivning eller återbesök:

**Kirurgmottagningen, tel 08-50 90 27 00, välj val 1**

Mån-Tors kl. 8-11:30 samt kl 13-14, Fre kl 8-11:30

*EGNA ANTECKNINGAR*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Checklista

- Ta med egna mediciner
- Om du har diabetes och har egen blodsockermätare, får du gärna ta med den
- Ta med gånliga 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 foldern
- 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.

## Kontaktinformation

### Telefon:

Stockholm Spine Center, vx	08-5090 27 00
Mottagning och operationskoordinator	08-5090 27 04
Vårdavdelning	08-5090 27 60
Uppvakningsavdelning	08-5090 27 62

### Adress:

Stockholm Spine Center  
Löwenströmska Sjukhuset  
S- 194 89 Upplands Väsby

### Internet:

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

