



ERAS

Dagbok

for deg som har vært gjennom en operasjon

De første dagene etter operasjonen skal du fylle ut en dagbok med noen mål og kartlegging. Hensikten er å redusere risikoen for komplikasjoner, og å sørge for at du kommer deg raskest mulig etter operasjonen.

Målene i dagboken er basert på det vi kaller ERAS (Enhanced Recovery After Surgery). Dette er retningslinjer for smertelindring, matinntak og aktivitet som skal bidra til at du kommer deg så raskt som mulig etter operasjonen. Eksempler på mål kan være å spise hvert måltid, være ute av sengen i minst seks timer og å gjøre pusteøvelser.

Innsatsen du legger ned nå og i tiden framover, vil ha stor betydning for hvor raskt du kommer tilbake til din normalfunksjon. Vi vil gjøre vårt beste for at du skal bli fornøyd med sykehusoppholdet.

Navnet ditt:



Pusteøvelser

Pusteøvelser er viktig for å forebygge lungekomplikasjoner og lette fjerningen av sekret.

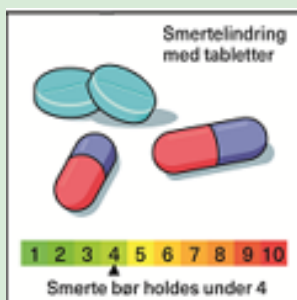
- **Dype innpust:** Pust dypt inn og hold pusten i 1–3 sekunder, før du langsomt slipper luften ut. Gjenta 8–10 ganger, 4–5 ganger om dagen.
- **Mini-pep:** Hvis du har fått beskjed om å bruke mini-PEP av fysioterapeut eller lege, bruker du den i henhold til instruksjonen du har fått.



Aktivitet og mobilisering

Det er viktig å komme seg ut av sengen etter operasjonen for å redusere komplikasjoner som lungebetennelse, blodpropp og liggesår. Det vil også hjelpe tarmen med å komme i gang, og kan bidra til mindre smerter etter operasjon. Målet er at du gradvis skal være mer ute av sengen for hver dag etter operasjonen.

Du skal ha hjelp av personalet første gang du skal ut av sengen. Tiden ute av sengen kan fordeles mellom å sitte på sengekanten eller i en stol, og å gå små turer på rommet / i korridoren. Det er lurt å bevege på ankene når du ligger i sengen for bedre blodsirkulasjon.



Smarter og kvalme

Det er normalt med noe smerter og kvalme etter kirurgi. Smerte- og kvalmeskalaen måles fra 1–10, hvor 10 er utholdelig smerte eller kvalme. Du bør unngå å ha mer enn 4 på denne skalaen. God smerte- og kvalmelindring er viktig for at du skal kunne aktivisere deg, puste normalt, spise og hjelpe såret til å gro. Det er derfor viktig at du selv gir beskjed om kvalme eller smerte tidlig, for å unngå høy kvalme- eller smertetopp. Høye kvalme- og smertetopper tar lenger tid å lindre.

Første og andre dagen etter operasjonen: Du vil få langtidsvirkende smertestillende. Dette kan være i tablettform, eller for eksempel epidural. I tillegg får du hurtigvirkende smertelindring ved behov. Du må selv si ifra når du kjenner behov for dette. Hurtigvirkende smertestillende kan fås både som tabletter og injeksjon.

Tredje dag etter operasjonen: Du vil nå mest sannsynlig kun være smertelindret ved hjelp av tabletter. Det kan hende du fortsatt har behov for sterke smertestillende. Om du fortsatt har behov for sterke smertestillende ved utreise, får du resept på det. Da kan det også være behov for en nedtrappingsplan, fordi sterke smertestillende kan være avhengighetsskapende.



Mat og drikke

Det er kun et fåtall operasjoner som medfører kostrestriksjoner i etterkant. Sykepleier og lege vil informere dersom dette gjelder deg. Vanligvis vil du kunne spise 4 timer etter operasjonen. Å komme i gang med å spise og drikke tidlig etter operasjonen er med på å motvirke kvalme, begrense tap av muskelmasse og hjelper såret med å gro. Det bidrar også til at tarmen kommer godt i gang.

Når du begynner å spise, skal måltidene bestå av mat som kan moses med gaffel eller gjennomtygges helt i munnen, for eksempel knekkebrød, suppe eller kjøttkake med kokt potet. Samme dag som du blir operert, starter du med små og hyppige måltider. I løpet av de neste tre dagene øker du gradvis porsjonsstørrelsen og utvalget av matvarer. Fra og med dag tre kan du spise den mengden mat som er normal for deg. Prioriter mat og drikke med høyt proteininnhold, for eksempel egg, fisk, kjøtt, kylling, meieriprodukter, bønner, kikerter, linser, quinoa og bokhvete.

Det anbefales å drikke 1–3 næringsdrikker hver dag de første dagene. Om du ikke klarer å få i deg nok mat til måltidene, er det viktig å erstatte dette med næringsdrikker.



Kateter og dren

Noen ganger får man satt inn urinkateter etter operasjonen. Det gjøres individuelle vurderinger når urinkateret skal bort, men hos de fleste fjernes dette så fort som mulig etter operasjonen. Noen operasjoner krever også at det blir lagt inn et sårdrain for å fjerne overflødig væske i buken. Etter planen skal du være fri for eventuelt dren og urinkateter den tredje dagen etter operasjonen. Uten kateter og dren vil det bli lettere å bevege seg, og enklere å komme seg ut av sengen.

Tarmfunksjon etter operasjon

Det kan ta tid før tarmen kommer ordentlig i gang etter operasjonen. For at den skal komme raskere i gang, er det viktig med blodsirkulasjon. Du kan selv hjelpe til med å være i bevegelse, og ved å spise og drikke.

Personalet vil ofte spørre om du har hatt luftavgang, da dette er en viktig indikasjon på at tarmen er på vei tilbake til sin normale funksjon. Dersom det tar tid før tarmen kommer i gang, kan du oppleve kvalme og oppkast.

Operasjonsdagen

Pusteøvelse

Dype innpust, antall ganger utført: _____

Mål: 8–10 ganger, 4–5 ganger per dag.

Pep-fløyte (hvis aktuelt), antall ganger utført: _____

Mål: 10x3, 4–6 ganger per dag.

Aktivitet og mobilisering

Antall timer i stol: _____

Antall turer i korridor: _____

Mål: 0-2 timer ute av sengen

Utført øvelsesprogram: _____

Totalt antall timer i aktivitet: _____

Smerte og kvalme

Mål: Unngå smerter over 4 på smerteskalaen.

Smerte: Sett ring rundt tallet på smerteskalaen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg har hatt behov for ekstra smertestillende ☐

Kvalme: Sett ring rundt tallet på smerteskalaen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg har hatt behov for ekstra kvalmestillende ☐

Mat og drikke

Mål: Komme i gang med mat og drikke og drikke minst en næringsdrikk.

Jeg har spist litt ☐

Jeg har ikke spist noen ting ☐

Jeg har drukket minst én næringsdrikk ☐ Antall: _____

Jeg har drukket _____ glass/kopper (ikke medregnet næringsdrikk)

Kateter og dren

Jeg har urinkateter ☐

Jeg har dren ☐

Tarmfunksjon

Jeg har startet med avføringsmiddel ☐

Jeg har hatt luftavgang ☐

Jeg har hatt avføring ☐

Jeg har kastet opp ☐

Har du spørsmål til legen?

Skriv spørsmålene dine her, og ta det opp på visitten.

Første dag etter operasjon

Pusteøvelse

Dype innpust, antall ganger utført: _____

Mål: 8–10 ganger, 4–5 ganger per dag.

Pep-fløyte (hvis aktuelt), antall ganger utført: _____

Mål: 10x3, 4–6 ganger per dag.

Aktivitet og mobilisering

Mål: minst 4–6 timer ute av sengen

Antall timer i stol: _____

Antall turer i korridor: _____

Mål: minst 2–3 turer

Utført øvelsesprogram: _____

Totalt antall timer i aktivitet: _____

Smerte og kvalme

Mål: Unngå smerter over 4 på smerteskalaen.

Smerte: Sett ring rundt tallet på smerteskalaen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg har hatt behov for ekstra smertestillende ☐

Kvalme: Sett ring rundt tallet på smerteskalaen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg har hatt behov for ekstra kvalmestillende ☐

Mat og drikke

Mål: Spise litt til hvert måltid, og drikke 2 næringsdrikker.

Jeg har spist: frokost ☐ middag ☐ ettermiddagsmat ☐ kveldsmat ☐

Jeg har drukket minst to næringsdrikker ☐

Jeg har drukket _____ glass/kopper (ikke medregnet næringsdrikk)

Kateter og dren

Jeg har urinkateter ☐ **Jeg har dren** ☐

Tarmfunksjon

Jeg har startet med avføringsmiddel ☐

Jeg har hatt luftavgang ☐ **Jeg har hatt avføring** ☐ **Jeg har kastet opp** ☐

Har du spørsmål til legen?

Skriv spørsmålene dine her, og ta det opp på visitten.

Andre dag etter operasjon

Pusteøvelse

Dype innpust, antall ganger utført: _____

Mål: 8–10 ganger, 4–5 ganger per dag.

Pep-fløyte (hvis aktuelt), antall ganger utført: _____

Mål: 10x3, 4–6 ganger per dag.

Aktivitet og mobilisering

Mål: 6–8 timer ute av sengen

Antall timer i stol: _____

Antall turer i korridor: _____

Mål: minst 4 turer

Utført øvelsesprogram: _____

Totalt antall timer i aktivitet: _____

Smerte og kvalme

Mål: Unngå smerter over 4 på smerteskalaen.

Smerte: Sett ring rundt tallet på smerteskalaen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg har hatt behov for ekstra smertestillende ☐

Kvalme: Sett ring rundt tallet på smerteskalaen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg har hatt behov for ekstra kvalmestillende ☐

Mat og drikke

Mål: Spise til hvert måltid, og drikke 2 næringsdrikker.

Jeg har spist: frokost ☐ middag ☐ ettermiddagsmat ☐ kveldsmat ☐

Jeg har drukket minst to næringsdrikker ☐

Jeg har drukket _____ glass/kopper (ikke medregnet næringsdrikk)

Kateter og dren

Jeg har urinkateter ☐ **Jeg har dren** ☐

Tarmfunksjon

Jeg har startet med avføringsmiddel ☐

Jeg har hatt luftavgang ☐ **Jeg har hatt avføring** ☐ **Jeg har kastet opp** ☐

Har du spørsmål til legen?

Skriv spørsmålene dine her, og ta det opp på visitten.

Tredje dag etter operasjon

Pusteøvelse

Dype innpust, antall ganger utført: _____

Mål: 8–10 ganger, 3–4 ganger per dag.

Pep-fløyte (hvis aktuelt), antall ganger utført: _____

Mål: 10x3, 4–6 ganger per dag.

Aktivitet og mobilisering

Mål: 8 timer ute av sengen

Antall timer i stol: _____

Antall turer i korridor: _____

Mål: minst 6 turer

Utført øvelsesprogram: _____

Totalt antall timer i aktivitet: _____

Smerte og kvalme

Mål: Unngå smerter over 4 på smerteskalaen.

Smerte: Sett ring rundt tallet på smerteskalaen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg har hatt behov for ekstra smertestillende ☐

Kvalme: Sett ring rundt tallet på smerteskalaen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg har hatt behov for ekstra kvalmestillende ☐

Mat og drikke

Mål: Spise normale mengder til hvert måltid.

Jeg har spist: frokost ☐ middag ☐ ettermiddagsmat ☐ kveldsmat ☐

Jeg har drukket _____ antall næringsdrikker

Jeg har drukket _____ glass/kopper (ikke medregnet næringsdrikk)

Dagens vekt _____

Kateter og dren

Jeg har urinkateter ☐ Jeg har dren ☐

Tarmfunksjon

Jeg har startet med avføringsmiddel ☐

Jeg har hatt luftavgang ☐

Jeg har hatt avføring ☐

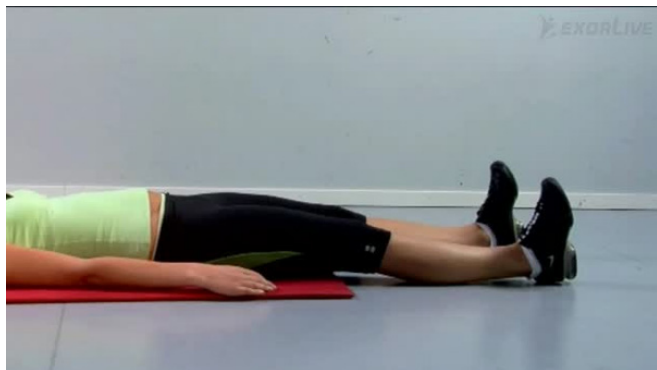
Jeg har kastet opp ☐

Har du spørsmål til legen?

Skriv spørsmålene dine her, og ta det opp på visitten.

Øvelser

Du kan starte med øvelsene første dag, rett etter operasjonen.



1. Liggende ankelstrekk

Ligg på ryggen med strake ben. Strekk i ankelen. Sørg for at du strekker vristen helt ut når du strekker i ankelleddet.



2. Ryggliggende hælopphekk i seng

Ligg på ryggen med strake ben. Bøy i hofte og kne ved å trekke hælen langs underlaget. Skyv rolig tilbake til utgangsstilling.



3. Seteløft i seng

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i underlaget. Løft opp setet. Hold noen sekunder og senk rolig ned igjen.



4. Ryggliggende rotasjon av korsrygg

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Vend håndflatene ned og hold benene samlet. La knærne falle kontrollert til siden, og bruk bukmusklene til å trekke dem opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.



5. Armstrek

Ligg på ryggen med armene langs siden. Strekk armene over hodet til hendene treffer gulvet. Hvis du har problemer med skuldrene, kan du finne en posisjon hvor armene hviler symmetrisk med gulvet. Gjenta øvelsen.



6. Stående tofots tåhev med stol

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne med begge bena og bli stående i ca. 5 sekunder. Senk deg rolig ned til stående igjen.



7. Knebøy til stol

Stå med ca. skulderbreddes avstand mellom bena. Senk deg kontrollert ned og bak til stolen. Reis deg opp. Ha presspunkt gjennom midten av føttene. Forsøk å ha en strak rygg gjennom hele bevegelsen.



8. Stående hoftebøy med støtte

Stå rett og støtt hendene på en stolrygg. Løft opp det aktive benet fra gulvet ved å bøye i hofta.