**Generell informasjon:**

Du må regne med å ha noe smerter etter operasjon. Hvis smertene hemmer deg i å være i aktivitet; Si fra til sykepleier og du vil få smertestillende tabletter ved behov.

Blærekateter og dren fjernes raskest mulig etter operasjon.

Måltidene inntas på dagligstuen.

Luftavgang er første tegn på at tarmene begynner å virke etter operasjon. Tyggegummi, mat og drikke er viktig for å stimulere tarmene til aktivitet.

Aktivitet er viktig for å forebygge komplikasjoner som lungebetennelse, blodpropp, kvalme og infeksjoner.

**Pasientdagbok for:** Denne dagboken følger deg under oppholdet og du fyller den selv ut.

**Operasjonsdagen, etter operasjon:**

[ ] Jeg har spist: [ ]  Litt [ ] Ingenting

Jeg har drukket: ………..Antall ml

Drukket 1 næringsdrikk [ ] Ja [ ] Nei

Jeg har tygget tyggegummi [ ] Ja [ ] Nei

Jeg har hatt luftavgang [ ] Ja [ ] Nei

**Mål: sitte oppe i 2 timer**

Jeg har vært oppe: [ ] Ingenting

[ ] På sengekanten

[ ] 30 minutter

[ ] 1 time

[ ] 2 timer

**Dag 3 etter operasjon:**

Jeg har spist:

[ ] Frokost [ ] Middag [ ] Suppe [ ] Kveldsmat

Jeg har drukket: …………… Antall ml

**Mål: drikke 2 næringsdrikker:**

Jeg har drukket antall næringsdrikker

[ ] Ingen [ ] 1 Stk [ ] 2 Stk

Jeg har tygget tyggis [ ] Ja [ ] Nei

Jeg har hatt luftavgang [ ] Ja [ ] Nei

Jeg har hatt avføring [ ] Ja [ ] Nei

**Mål: Være ute av sengen 8 timer til sammen; Sitte oppe til måltider, gå 4 runder i korridoren. Spise måltidene på dagligstuen.**

Jeg har vært oppe til disse måltidene:

[ ] Frokost [ ] Middag [ ] Suppe[ ] Kveldsmat

Jeg har gått eller sittet i stol:

Skriv opp antall minutter her: ……………

**Dag 2 etter operasjon:**

Jeg har spist:

[ ] Frokost [ ]  Middag [ ] Suppe [ ]  Kveldsmat

Jeg har drukket: …………… Antall ml

**Mål: Drikke 2 næringsdrikker:**

Jeg har drukket antall næringsdrikker

[ ] Ingen [ ] 1 Stk [ ] 2 Stk

Jeg har tygget tyggis [ ] Ja [ ] Nei

Jeg har hatt luftavgang [ ] Ja [ ] Nei

Jeg har hatt avføring [ ] Ja [ ] Nei

**Mål: Være ute av sengen 6 timer til sammen; Sitte oppe til måltider, gå 4 runder i korridoren. Spise måltidene på dagligstuen.**

Jeg har vært oppe til disse måltidene:

[ ] Frokost [ ] Middag [ ] Suppe [ ] Kveldsmat

Jeg har gått eller sittet i stol:

Skriv opp antall minutter her: ………

**Dag 1 etter operasjon:**

Jeg har spist:

[ ] Frokost [ ]  Middag [ ]  Suppe [ ] Kveldsmat

Jeg har drukket: …………… Antall ml

**Mål: Drikke 2 næringsdrikker:**

Jeg har drukket antall næringsdrikker:

[ ] Ingen [ ] 1 stk [ ] 2 stk

Jeg har tygget tyggis [ ] Ja [ ] Nei

Jeg har hatt luftavgang [ ] Ja [ ] Nei

Jeg har hatt avføring [ ] Ja [ ] Nei

**Mål: Være ute av sengen 6 timer til sammen; Sitte oppe til måltider, gå 4 runder i korridoren. Spise måltidene på dagligstuen.**

Jeg har vært oppe til disse måltidene:

[ ] Frokost [ ] Middag [ ]  Suppe[ ] Kveldsmat

Jeg har gått eller sittet i stol:

Skriv opp antall minutter her: …………