

Omaksu aktiivinen rooli terveytesi ja kirurgisen toipumisen edistämiseksi.

Tämä opas tarjoaa yleisiä turvallisuusvinkkejä COVID-19 tilannetta varten sekä 10 helposti noudatettavaa vaihetta, joiden avulla voit valmistautua leikkaukseen luottavaisin mielin.



Terveytesi on tärkeää

On normaalia jännittää ennen leikkausta. Nyt kun COVID-19 lisää stressiä entisestään, sinulla saattaa olla lisää huolenaiheita koskien toimenpiteen jatkamista. Terveytesi ja hyvinvointisi eivät voi kuitenkaan odottaa loputtomiin.¹⁻²

Terveydenhuollon ammattilaiset ovat tutkineet ja ottaneet käyttöön prosesseja, joilla leikkauksia voidaan hallita turvallisesti COVID-19 tilanteen aikana.³

Lisäksi voit potilaana ryhtyä joihinkin toimenpiteisiin, joilla voit suojata itseäsi valmistautuessasi leikkaukseen tänä aikana.



COVID-19 huomioitavia asioita

Olet varmasti kuullut julkisen terveydenhuollon suosituksia, joiden avulla voit pitää itsesi ja muut turvassa pandemian aikana.

Nämä suositukset ovat edelleen tärkeitä, kun terveydenhuoltopalveluiden tarjontaa jatketaan. Alla on joitakin tartuntoja ennaltaehkäiseviä vihjeitä, joita Yhdysvaltain tartuntatautikeskus (CDC) on suositellut⁴. On kuitenkin tärkeää noudattaa ensisijaisesti oman maan tai alueen terveysviranomaisten ohjeita ja suosituksia.

- ▶ Yski ja aivasta nenäliinaan tai kynnärtaipeeseen.
- ▶ Pese kätesi saippualla ja vedellä tai käytä alkoholipohjaista desinfiointiainetta, joka sisältää vähintään 60 % alkoholia.
- ▶ Vältä koskettamasta kasvojasi pesemättömillä käsillä.
- ▶ Puhdista säännöllisesti kotisi usein kosketellut pinnat.
- ▶ Vältä lähikontaktia ihmisiin, jotka ovat saattaneet sairastua (mukaan lukien henkilöt omissa kotitalouksissa).
- ▶ Pidä itsesi ja muiden välillä noin 2 metrin etäisyys julkisilla paikoilla.
- ▶ Peitä nenäsi ja suusi käyttäen maskia/suu-nenäsuojusta julkisilla paikoilla (esim. ruokakaupassa tai välttämättömillä asioilla).
- ▶ Ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaisiin heti, jos tunnet itsesi kipeäksi tai jos sinulla esiintyy COVID-19 oireita.

Ohjeita leikkaukseen valmistautumiseen

1 Esitä kysymyksiä



Kysy rohkeasti kysymyksiä COVID-19:stä tai leikkauksestasi. On tärkeää, että otat yhteyttä terveydenhuollontarjoajiisi saadaksesi lisätietoja hoitoasi ja toipumistasi koskevista suunnitelmista, mukaan lukien kaikki pandemian aikana huomioon otavat asiat, jotka edistävät sinun ja hoitohenkilökuntasi terveyttä.^{2,3}

Seuraavassa on esimerkkejä kysymyksistä, joista saatat haluta keskustella.²⁻³

- ▶ Millaisia käytäntöjä tai sääntöjä olette ottaneet käyttöön COVID-19-pandemiaa varten?
- ▶ Miten testaatte potilaita ja henkilökuntaa?
- ▶ Mitä tapahtuu, jos saan testistä positiivisen tuloksen?
- ▶ Voiko minulla olla perheenjäseniä tai muita vierailijoita seuranani?
- ▶ Mitä tapahtuu, jos minulle kehittyy komplikaatio?
- ▶ Miten kotiutumisen jälkeinen hoito ja jatkotapaamiset käsitellään?

2 Kerro esitiedot terveydestäsi



Ennen leikkausta ammattilainen kysyy sinulta lääketieteellisestä historiastasi. Jotkin ennen leikkausta kerättävät tiedot saatetaan kerätä puhelimitse tai videopuhelulla uusien turvallisuustoimien vuoksi. Näiden tietojen avulla leikkaustiimi voi varmistaa, että niin leikkaus kuin paraneminenkin sujuu juuri sinulle sopivalla tavalla.⁵⁻⁹

Sinun tulee ilmoittaa ammattilaiselle, jos:

- ▶ sinulla on hengityssairauksien oireita (yskää, hengenahdistusta, aivastelua) tai olet ollut lähikontaktissa henkilöön, jolla näitä oireita esiintyy¹
- ▶ sinulla esiintyy kuumetta, vilunväriä tai liiallista hikoilua¹
- ▶ sinulla on diabetes tai muu krooninen sairaus⁵⁻⁸
- ▶ sinulla on todettuja allergioita⁸
- ▶ sinulla on ollut leikkaukseen tai nukutukseen/puudutukseen liittyvä aiempi komplikaatio⁸
- ▶ käytät tällä hetkellä lääkkeitä (mukaan lukien vitamiinit ja luontaistuotteet)^{6,8}

3 Lopeta tupakointi mahdollisimman pian



Tupakoijat ovat taipuvaisempia saamaan infektioita ja muita leikkaukseen liittyviä komplikaatioita. American College of Surgeons suosittelee tupakoinnin lopettamista vähintään kuukautta ennen leikkausta. On myös suositeltavaa välttää tupakointia mahdollisimman pitkään leikkauksen jälkeen, sillä se edistää yleistä paranemistasi.¹⁰⁻¹¹

Kysy tarvittaessa hoitavalta tiimiltäsi apua tupakoinnin lopettamiseen.

4 Pyri huolehtimaan terveydestäsi mahdollisimman hyvin



Säännöllisestä liikunnasta huolehtiminen, fyysisen kunnon ylläpitäminen ja terveellisen kehonpainon saavuttaminen ennen leikkausta voivat auttaa sinua toipumaan ja palaamaan takaisin arkielämään nopeammin.^{6,9}

Terveydenhuollon ammattilaisilla voi olla sinulle räätälöityjä ohjeita leikkauksen jälkeiseen itsehoitoon. Sellaisten puuttuessa ota huomioon ainakin seuraavat tärkeät seikat jo ennen leikkausta:^{6,9}

- ▶ Noudata tasapainoista ruokavaliota, joka sisältää vitamiineja, kivennäisaineita ja proteiinia
- ▶ Liiku säännöllisesti energian lisäämiseksi ja lihasvoiman ylläpitämiseksi
- ▶ Seuraa tarkoin alkoholin kulutustasi. Pienikin määrä nautittua alkoholia voi hidastaa toipumista.¹²

5 Älä poista ihokarvoja



Voit tuntea houkutusta ajaa, vahata, epiloida tai käyttää karvanpoistovoiteita leikkauksialueella ennen leikkausta, mutta älä tee niin! Karvojen poistaminen ennen leikkausta saattaa vahingoittaa ihoa, mikä saattaa puolestaan heikentää kehon puolustuskykyä taudinaiheuttajia vastaan.^{7,13-15}

Jos ihokarvojen poisto on tarpeen, ne ajellaan leikkauksipäivänä erityisellä lääketieteelliseen käyttöön tarkoitetuilla karvanleikkureilla.^{7,14-15}

Mitä voit tehdä juuri ennen leikkausta

6 Käy suihkussa tai kylvyssä leikkauspäivänä



Peseydy tavallisella saippualla leikkausta edeltävänä iltana tai leikkauspäivän aamuna. Lääkärisi saattaa antaa sinulle ohjeita, joiden mukaan sinun tulee käyttää antiseptistä saippuaa tavallisen saippuan sijaan.^{7,9,14,15}

7 Pysy lämpimänä



Potilailla, joita pidetään aktiivisesti lämpimänä ennen leikkausta, sen aikana ja sen jälkeen, on paremmat hoitotulokset kuin viileillä potilailla.^{7,14-17} Hoitohenkilökunta voi mahdollisesti antaa sinulle ennen leikkausta erityisen lämpöpuvun, joka puhalttaa ihollesi hellävaroen lämmintä ilmaa lämpötilasi nostamiseksi.^{16,17}

Voit auttaa toimimalla näin:

- ▶ Pue saamaasi lämpöpuku yllesi vasta juuri ennen leikkausta estääksesi kylmettymisen, vaikka et tuntisikaan oloasi viileäksi.
- ▶ Ilmoita hoitohenkilökunnalle, jos sinulla on kylmä tai epämukava olo missä tahansa vaiheessa.

Lääkemääräykset: Pyydä lisätietoja reseptilääkkeistä terveydenhuollon ammattilaiselta.

Leikkauksen jälkeen

8 Huolehdi käsiesi puhtaudesta



Puhtaat kädet auttavat pysäyttämään infektioita aiheuttavien taudinaiheuttajien leviämisen.^{7,14,15} Pyydä kaikkia vierailijoita ja auttajia varmistamaan, että heidän kätensä ovat puhtaat, kun he käyvät leikkauksen jälkeen osastolla, ovat mukana jälkitarkastuskäynnillä tai oleskelevat kotona toipumisesi aikana. Siten varmistat oman turvallisuutesi. Jos et näe heidän pesevän käsiään, älä epäröi pyytää heitä tekemään niin.^{5,9}

9 Tunne mahdollisten komplikaatioiden oireet ja kerro niistä



Hoitohenkilökunnan tulisi tarjota sinulle tarkat ohjeet leikkauksen alueen hoitamiseen sekä kaikki siihen mahdollisesti tarvittavat sidokset tai laitteet.¹⁸ Ennen kuin lähdet kotiin, sinun tulisi ymmärtää selkeästi, mitä tehdä kotiutumisen jälkeen, milloin jatkotapaamisesi on, mitä oireita sinun tulisi pitää silmällä ja kenelle sinun tulisi soittaa, jos tarvitset apua tai sinulla ilmenee ongelmia.

Sinun tulisi ilmoittaa seuraavista merkeistä ja oireista välittömästi:^{5,7,18}

- ▶ Haavan ympärillä oleva iho alkaa punoittaa, turvota, kuumottaa tai tuntuu kivuliaalta
- ▶ Haavasta vuotaa vihertävää, kellertävää, sumeaa tai pahanhajuista eritettä (märkää)
- ▶ Kehon lämpötila on yli 38 °C
- ▶ Hengenahdistus tai hengitysvaikeudet
- ▶ Odotettua suurempi verenvuoto
- ▶ Yleinen huono olo

10 Ole kiltti itsellesi ja muille



Arkipäiväiset rutinit saattavat tuntua ylivoimaiselta, mutta henkisen hyvinvointisi ja kestävyytesi hoitaminen on tärkeää pitkäaikaisen parantumisesi kannalta.¹⁹

Seuraavassa on joitakin yksinkertaisia vihjeitä itsesi hoitamiseen ja stressistä selviytymiseen.¹⁹

- ▶ Pidä tauko ja hengitä syvään; keskity siihen, miltä sinusta tuntuu
- ▶ Pidä taukoa pandemiaa koskevien uutisten seuraamisesta ja yritä tehdä jotain mistä nautit
- ▶ Yritä saada tarpeeksi unta
- ▶ Noudata terveydenhuollon ammattilaisten antamia liikuntasuosituksia
- ▶ Pidä yhteyttä läheisiisi ja tukihenkilöihisi

Lisätietoa stressin vähentämiseksi COVID-19 aikana löytyy täältä:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Viitteet

- 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Usein esitettyjä kysymyksiä koronaviruksesta: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.htm>
- 2 Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology (APIC). Rescheduling Medical Care is Important. 2020. https://apic.org/wp-content/uploads/2020/05/APIC_Rescheduling-Infographic_20200514_03b.pdf
- 3 American College of Surgeons (ACS), American Society of Anesthesiologists (ASA), Association of perioperative Registered Nurses (AORN), American Hospital Association (AHA). Joint Statement: Roadmap for Resuming Elective Surgery after COVID-19 Pandemic. 2020
- 4 CDC. COVID-19 Protect Yourself. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- 5 CDC. FAQs about Surgical Site Infections. https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ssi/ssi_tagged.pdf
- 6 ACS. Quality Programs: Strong for surgery – information for patients. <https://www.facs.org/quality-programs/strong-for-surgery/patients>
- 7 Maailman terveysjärjestö (WHO): WHO Global Guidelines for the Prevention of Surgical Site Infection. 2016. Saatavissa: <http://www.who.org>.
- 8 ASA. The Path to a Safe Surgery: Preparing for Anesthesia begins with You. 2019. <https://www.asahq.org/whensecondscount/wp-content/uploads/2019/03/ASA-The-Path-to-a-Safe-Surgery-Fact-Sheet.pdf>
- 9 National Health Service (NHS). Enhanced Recovery Program. 2019. <https://www.nhs.uk/conditions/enhanced-recovery/>
- 10 Theadom A, Cropley M. Effects of preoperative smoking cessation on the incidence and risk of intraoperative and postoperative complications in adult smokers: a systematic review. *Tobacco Control* 2006; 15: 352–8
- 11 Action on Smoking and Health (ASH) Joint Briefing: Smoking and surgery. 2016. <https://ash.org.uk/download/joint-briefing-smoking-and-surgery/>
- 12 Memorial Sloan Kettering. Patient and Caregiver Information: Alcohol and Your Surgery. 2019. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/alcohol-and-your-surgery>
- 13 AORN. Guidelines for Perioperative Practice 2019. Denver, Co: Association of PeriOperative Registered Nurses (AORN); 2019: 586
- 14 NICE (2019) NICE guideline 125. Surgical site infections: prevention and treatment [nice.org.uk/guidance/ng125](https://www.nice.org.uk/guidance/ng125)
- 15 CDC. 'Guideline for Prevention of Surgical Site Infections,' *JAMA Surg*. doi: 10.1001/jamasurg.2017.0904.
- 16 Kurz A, Sessler DI, et al. Perioperative Normothermia to Reduce the Incidence of Surgical-Wound Infection and Shorten Hospitalization. *New Engl J Med*. 1996;334:1209–1215
- 17 Melling AC, Ali B, Scott EM, Leaper DJ. Effects of preoperative warming on the incidence of wound infection after a clean surgery: a randomized controlled trial. *Lancet*. 2001;358(9285):876-880.
- 18 ACS. Surgical Patient Education Program – Wound Home Skills Kit: Surgical Wounds. 2018.
- 19 CDC. COVID-19 Coping with Stress. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>