

Engagera dig i din egen hälsa och återhämtning efter operationen.

Den här guiden innehåller en översikt över säkerhetstips för covid-19 och beskriver tio enkla steg som hjälper dig att känna dig bättre förberedd och lugnare inför operationen.



Din hälsa är viktig

Det är normalt att oroa sig inför en operation. Och med tanke på den extra stress som covid-19 medför kanske du oroar dig lite extra inför att gå vidare med ett ingrepp. Din hälsa och ditt välmående kan inte vänta i all evighet.^{1,2}

Vårdgivare är pålästa och har infört processer för att arbeta säkert med operationer under covid-19.³

Det finns också ytterligare steg som du som patient kan vidta för att hjälpa till att skydda dig när du förbereder dig inför en operation i dessa tider.



Att tänka på i samband med covid-19

Under hela pandemin har du fått höra offentliga hälsoråd om hur du kan bidra till att skydda dig själv och andra.

Sådana rekommendationer är viktiga även framöver när den vanliga vården återupptas. Nedan har vi samlat infektionsförebyggande råd som rekommenderas av [CDC i USA](#)⁴. Det är emellertid viktigt att du följer specifika riktlinjer för ditt eget land eller område.

- ▶ Hosta och nys i en pappersnäsdduk eller armvecket
- ▶ Tvätta händerna ofta med tvål och vatten eller en alkoholbaserad handsprit som innehåller minst 60 % alkohol
- ▶ Undvik att vidröra ditt ansikte utan att först tvätta händerna
- ▶ Torka regelbundet av ytor i hemmet som människor ofta rör vid
- ▶ Undvik nära kontakt med personer som kan vara sjuka (även i ditt eget hushåll)
- ▶ Håll alltid ca 2 meters avstånd till andra personer när du inte är hemma
- ▶ Täck över näsa och mun med ansiktsskydd/ansiktsmask när du inte är hemma (dvs. i matbutiken, när du utför nödvändiga ärenden)
- ▶ Kontakta genast vården om du blir sjuk eller får symptom på covid-19

Åtgärder att vidta inför din operation

1 Ställ frågor



Var inte rädd för att ställa frågor om covid-19 eller din operation. Det är viktigt att du kontaktar dina vårdgivare för att få veta mer om hur din behandling och återhämtning är planerad, inklusive eventuella särskilda saker att tänka på på grund av pandemin för att skydda dig och dem som vårdar dig.^{2,3}

Här följer några exempel på frågor som du kanske vill ställa:^{2,3}

- ▶ Vilka policies eller rutiner har ni infört för att hantera covid-19?
- ▶ Hur ser era testrutiner ut för patienter och personal?
- ▶ Vad händer om jag testar positivt?
- ▶ Kan familj/vänner följa med/besöka mig?
- ▶ Vad händer om det uppstår komplikationer?
- ▶ Hur ska min vård efter utskrivning och uppföljningsbesök skötas?

2 Dela med dig av din hälsobakgrund



Före din operation kommer vårdgivaren att prata med dig om din medicinska historia. På grund av nya säkerhetsåtgärder kan det hända att en del av informationen inför operationen inhämtas per telefon eller genom ett videosamtal. Informationen hjälper ditt operationsteam att skraddarsy din vård för att säkerställa operationssäkerheten och att du får en god återhämtning.⁵⁻⁹

Du bör informera din vårdgivare om du:

- ▶ Har symptom i luftvägarna (hosta, andfåddhet, nysningar) eller har varit i nära kontakt med någon som uppvisar sådana symptom¹
- ▶ Har feber, frossa eller svettningar¹
- ▶ Har diabetes eller en annan kronisk åkomma⁵⁻⁸
- ▶ Har fastställda allergier⁸
- ▶ Tidigare har drabbats av komplikationer i samband med operation eller narkos⁸
- ▶ Tar läkemedel (inklusive vitaminer eller örtmediciner)^{6,8}

3 Sluta röka så snart som möjligt



Personer som röker är mer benägna att utveckla infektioner och andra komplikationer efter en operation. Det amerikanska kirurgförbundet rekommenderar att du slutar röka minst fyra veckor före ett ingrepp och sedan avstår från att röka så länge som möjligt efter operationen, för att främja din allmänna återhämtning.¹⁰⁻¹¹

Be ditt vårdteam om råd och hjälp med att sluta röka.

4 Lev så hälsosamt du kan



Om du gör ditt bästa för att motionera regelbundet, bibehålla din fysiska hälsa och sträva efter en sund vikt före operationen kan det hjälpa dig att återhämta dig och återgå till ditt vanliga liv efteråt.^{6,9}

Din vårdgivare kan ge specifika råd om hur du bäst tar hand om dig före operationen. Överväg följande viktiga råd före din operation:^{6,9}

- ▶ Äta en välbalanserad kost genom att välja mat som är rik på vitaminer, mineraler och proteiner
- ▶ Träna regelbundet för att bygga upp styrka och energinivåer
- ▶ Dricka alkohol på ett måttfullt sätt. Även mindre mängder kan försämra din återhämtningsförmåga¹²

5 Ta inte bort hår



Det kan vara frestande att raka, vaxa, epilera eller använda hårborttagningskrämer runt operationsområdet före operationen, men gör inte det! Borttagning av hår kan skada huden före operationen, vilket kan försvaga kroppens försvar mot bakterier.^{7,13-15}

Om så behövs tas håret bort med hjälp av speciella håravkortare avsedda för medicinsk användning på operationsdagen.^{7,14-15}

Det här behöver du göra vid tidpunkten för din operation

6 Duscha eller bada på operationsdagen



Ta en varm dusch eller ett varmt bad och tvätta dig med vanlig tvål på kvällen före operationen och/eller på operationsdagens morgon. Din läkare kan ge dig speciella instruktioner om att använda antiseptisk tvål istället för vanlig tvål.^{7,9,14,15}

7 Håll dig varm



Patienter som aktivt hålls varma före, under och efter operationen uppnår ett bättre utfall än patienter som är nedkylda.^{7,14-17} Före operationen kan vårdpersonalen förse dig med en speciell värmerock, som försiktigt blåser varm luft över huden för att höja din temperatur.^{16,17}

Du kan hjälpa till genom att göra följande:

- ▶ Ha på dig värmerocken som du får så länge som möjligt inför operationen, även om du inte fryser
- ▶ Informera vårdpersonalen om du känner dig kall eller obekvämt

Endast Rx: För mer information, rådfråga ditt vårdteam.

Efter operationen

8 Håll händerna rena



Om du håller händerna rena undviker du att sprida bakterier som kan orsaka infektion.^{7,14,15} Oavsett om du är på uppvakningsavdelning efter operationen, på återbesök eller hemma, uppmuntra alla omkring dig att bidra till din återhämtning genom att ha rena händer. Om du inte har sett när någon tvättade händerna, var inte rädd för att be dem göra det.^{5,9}

9 Var medveten om tecknen på möjliga komplikationer och säg ifrån om du upptäcker dem



Du bör få tydliga instruktioner från vårdteamet om hur du ska sköta snittet och eventuella förband eller utrustning som kan behövas.¹⁸ Innan du åker hem bör du vara väl insatt i utskrivningsinstruktionerna, uppföljningsbesök, vad du ska hålla utkik efter och vem du ska ringa om du behöver hjälp eller har problem.

Följande tecken och symptom bör rapporteras omedelbart:^{5,7,18}

- ▶ Huden runt ditt sår blir röd, svullen, varm eller gör ont
- ▶ Det kommer en grön-/guldfärgad, mjölkig eller illaluktande vätska från såret (var)
- ▶ Du har en temperatur över 38 °C
- ▶ Du är andfådd eller har svårt att andas
- ▶ Såret blöder mer än vårdteamet sagt att du kan vänta dig
- ▶ Du känner dig sjuk rent allmänt

10 Var snäll mot dig själv och andra



Vardagliga aktiviteter kan kännas överväldigande, men det är viktigt för din långsiktiga läkeprocess att du tar hand om din mentala hälsa och motståndskraft.¹⁹

Här följer några konkreta tips på hur du kan ta hand om dig själv och hantera stress:¹⁹

- ▶ Stanna upp och ta några djupa andetag, känn efter hur du mår
- ▶ Ta en paus från rapporter om pandemin och försök göra något du tycker om i stället
- ▶ Försök att sova tillräckligt
- ▶ Följ din vårdgivares rekommendationer när det gäller fysisk aktivitet
- ▶ Håll kontakt med nära och kära och tillgängliga stödfunktioner

Du kan läsa mer om hur du hanterar stress i samband med covid-19 genom att klicka på följande länk:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Referenser

- 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coronavirus FAQs. <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 Världshälsoorganisationen (WHO): WHO Global Guidelines for the Prevention of Surgical Site Infection. 2016. Hämtat från <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>

3M Svenska AB
Medical Solutions Division
Herrjärva torg 4
170 67 Solna

08-92 21 00
www.3M.se/msd

3M är ett varumärke som tillhör företaget 3M. © 3M 2020. OMG90568.

