

Gør en indsats for dit helbred og din restitution efter operationen.

Denne guide indeholder en oversigt over sikkerhedstips angående COVID-19 og beskriver 10 nemme trin til at forberede dig på og føle dig mere tryk inden din operation.



Dit helbred er vigtigt

Det er normalt at være nervøs inden en operation. Situationen med COVID-19 fører måske også til flere bekymringer end normalt over at skulle have foretaget et indgreb. Dit helbred og dit velvære kan imidlertid ikke blive ved med at vente.^{1,2}

Sundhedsvæsenet er velorienteret og har implementeret processer for sikker håndtering af operationer under COVID-19.³

I denne tid kan du også gøre en indsats som patient for at beskytte dig selv, mens du forbereder dig på operationen.



Hensyn i forbindelse med COVID-19

Under denne pandemi har du selvfølgelig hørt de offentlige sundhedsanbefalinger om, hvordan du kan beskytte dig selv og andre.

Disse anbefalinger er stadig vigtige, efter at sundhedsvæsenet har genoptaget sin normale drift. Herunder følger en række tips til infektionsforebyggelse fra USA's [center for sygdomskontrol og -forebyggelse \(CDC\)](#)⁴. Det er dog vigtigt, at du også følger de specifikke retningslinjer, der gælder i dit eget land/område.

- ▶ Dæk for mund og næse, når du hoster eller nyser, med et lommetørklæde eller indersiden af din albue.
- ▶ Rengør dine hænder ofte med sæbe og vand eller med håndsprit, som indeholder mindst 60 % alkohol.
- ▶ Undgå at røre ved dit ansigt med uvaskede hænder.
- ▶ Rengør regelmæssigt de overflader i hjemmet, som berøres ofte.
- ▶ Undgå tæt kontakt med personer, som kan være syge (også i din egen husstand).
- ▶ Oprethold en fysisk afstand på 2 meter mellem dig og andre, når du befinder dig på offentlige steder.
- ▶ Dæk din næse og mund med et mundbind eller en ansigtsmaske, når du befinder dig på offentlige steder (f.eks. i supermarkeder og ved andre ærinder).
- ▶ Kontakt straks din sundhedsudbyder, hvis du føler dig syg eller har symptomer på COVID-19.

Fremgangsmåde inden operation

1 Stil spørgsmål



Vær ikke tilbageholdende med at stille spørgsmål om COVID-19 eller operationen. Det er vigtigt, at du kontakter sundhedspersonalet for at få mere at vide om planerne for din behandling og rekonvalescens, herunder særlige hensyn i forbindelse med pandemien, så du bedre kan beskytte dig selv og dem, der tager sig af dig.²⁻³

Her er nogle eksempler på spørgsmål, du måske kan stille:²⁻³

- ▶ Hvilke politikker eller protokoller er der implementeret for COVID-19?
- ▶ Hvilken politik gælder der for test af patienter og personale?
- ▶ Hvad sker der, hvis jeg bliver testet positiv?
- ▶ Kan jeg få besøg af familie eller andre?
- ▶ Hvad sker der, hvis der opstår en komplikation?
- ▶ Hvordan håndteres min pleje efter udskrivningen og de opfølgende aftaler?

2 Del din medicinske historie



Inden operationen vil sundhedspersonalet tale med dig om dine helbredsoplysninger. Af hensyn til sikkerheden kan nogle af oplysningerne inden operation blive indsamlet pr. telefon eller videoopkald. Denne information vil hjælpe operationsholdet med at skræddersy deres pleje for at sikre en vellykket operation og god restituering.⁵⁻⁹

Du bør fortælle din læge eller sygeplejerske, hvis du:

- ▶ har symptomer på luftvejssygdomme (f.eks. hoste, åndenød eller nysen) eller har været i kontakt med nogen, der havde sådanne symptomer¹
- ▶ har feber, kuldegysninger eller svedeture¹
- ▶ har diabetes eller andre kroniske tilstande⁵⁻⁸
- ▶ har allergier⁸
- ▶ tidligere har oplevet komplikationer med kirurgi eller anæstesi⁸
- ▶ tager medicin (herunder vitaminer eller urtemedicin).^{6,8}

3 Hold op med at ryge så hurtigt som muligt



Som ryger er du mere tilbøjelig til at udvikle infektioner og andre komplikationer i forbindelse med en operation. American College of Surgeons anbefaler, at man stopper med at ryge mindst fire uger inden en operation og afholder sig fra at ryge så længe som muligt efter operationen, da det fremmer restitutionen.¹⁰⁻¹¹

Spørg din læge, hvis du har brug for råd og støtte til at holde op med at ryge.

4 Vær så sund som muligt



Hvis du gør, hvad du kan for at få regelmæssig motion, være fysisk sund og have en sund kropsvægt inden operationen, kan du opnå en bedre rekonvalescens og hurtigere vende tilbage til din hverdag.^{6,9}

Sundhedspersonalet kan give dig specifikke råd om, hvordan du passer godt på dig selv efter operationen. Overvej følgende vigtige ting inden operationen:^{6,9}

- ▶ At spise en balanceret kost ved at vælge mad, der er rig på vitaminer, mineraler og proteiner.
- ▶ At dyrke regelmæssig motion for at opbygge styrke og energi.
- ▶ At være opmærksom på dit alkoholindtag. Selv moderate mængder kan påvirke din restitution.¹²

5 Undgå at fjerne hår



Det kan være fristende at barbere, vokse, epilere eller anvende hårfjerningscremer på operationsstedet forud for operationen, men det skal du undgå! Fjernelse af hår kan skade huden inden operationen, hvilket kan svække kroppens forsvar mod bakterier.^{7,13-15}

Hvis det er nødvendigt at fjerne hår, gøres dette på operationsdagen med en særlig klipper, der er designet til medicinsk brug.^{7,14-15}

Hvad du bør gøre lige inden operationen

6 Tag et karbad eller et brusebad på operationsdagen



Tag et varmt karbad eller brusebad med almindelig sæbe aftenen inden operationen og/eller om morgenen på operationsdagen. Din læge giver dig muligvis særlige anvisninger om at bruge en antiseptisk sæbe i stedet for almindelig sæbe.^{7,9,14,15}

7 Hold dig varm



Patienter, der aktivt holdes varme før, under og efter operationen, opnår bedre resultater end patienter, som fryser.^{7,14-17} Inden operationen vil sundhedspersonalet måske forsyne dig med en varmekittel, som blidt blæser varm luft hen over huden for at øge din temperatur.^{16,17}

Du kan hjælpe på følgende måde:

- ▶ Beholde den varmekittel, som du får udleveret, på så længe som muligt op til operationen, også selv om du ikke fryser
- ▶ Fortælle personalet, hvis du på noget tidspunkt fryser eller føler ubehag.

Kun efter anvisning fra læge: Spørg sundhedspersonalet for at få yderligere oplysninger.

Efter operationen

8 Sørg for, at dine hænder er rene



At holde hænderne rene kan hjælpe med at stoppe spredningen af skadelige bakterier, som kan forårsage infektion.^{7,14,15} Uanset om du er i et postoperativt område, er på opfølgende besøg eller er derhjemme, bør du opfordre personer omkring dig til at sikre, at deres hænder er rene. Hvis du ikke har set dem vaske hænder, så tøv ikke med at bede dem om at gøre det.^{5,9}

9 Kend tegnene på mulige komplikationer, og sig til, hvis de opstår



Sundhedspersonalet skal give dig specifikke instruktioner i, hvordan du plejer indstiksstedet og håndterer de forbindelser eller enheder, som måske behøves.¹⁸ Før du tager hjem, skal du have en klar forståelse af instruktionerne i forbindelse med udskrivning, opfølgende aftaler, hvad du skal holde øje med, og hvem du skal kontakte, hvis du har brug for hjælp, eller der opstår et problem.

Du skal straks rapportere følgende tegn og symptomer:^{5,7,18}

- ▶ Huden omkring såret bliver rød, opsvulmet, varm og/eller gør ondt.
- ▶ Der siver grønligt, gulligt, uklart eller ildelugtende sekret (pus) ud af såret.
- ▶ Din kropstemperatur er over 38 °C.
- ▶ Du har åndenød eller svært ved at trække vejret.
- ▶ Du bløder mere, end du har fået at vide, at du kan forvente.
- ▶ Du føler dig generelt utilpas.

10 Pas på dig selv og andre



De daglige aktiviteter kan føles overvældende. Husk at passe godt på dit humør og din modstandskraft, da det er vigtigt for helingsprocessen.¹⁹

Følgende er nogle enkle tips til at passe på dig selv og forebygge stress:¹⁹

- ▶ Tag pauser og træk vejret dybt. Vær opmærksom på, hvordan du har det mentalt.
- ▶ Hold pause fra de mange nyheder om pandemien, og foretag dig noget, du nyder.
- ▶ Forsøg at få tilstrækkelig søvn.
- ▶ Følg din sundhedsudbyders anbefalinger til fysisk aktivitet.
- ▶ Hold kontakten til dine nærmeste og steder, hvor du kan få hjælp.

Du kan finde yderligere oplysninger om at håndtere stress under COVID-19-pandemien her:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Referencer

- 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Ofte stillede spørgsmål om coronavirus. <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) og 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. Ofte stillede spørgsmål om postoperative sårinfektioner. 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 Verdenssundhedsorganisationen (WHO): WHO Global Guidelines for the Prevention of Surgical Site Infection (WHO's globale retningslinjer for forebyggelse af postoperative sårinfektioner). 2016. Hentet fra <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 for bedre restitution). 2019. <https://www.nhs.uk/conditions/enhanced-recovery/>
- 10 Theadom A, Copley M. Effects of preoperative smoking cessation on the incidence and risk of intraoperative and postoperative complications in adult smokers: a systematic review. *Tabacco 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 Sloane Kettering. Information for patient og sundhedspersonale: 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-retningslinje 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 DJ, 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 a/s
Hannemanns Allé 53
2300 København S
Danmark

01509 611 611
www.3M.dk/ipd

3M Ireland Ltd
The Iveagh Building
The Park, Carrickmines
Dublin D18 X015
Ireland

1 800 320 500
www.3M.ie

3M er et varemærke tilhørende 3M-virksomheden. © 3M 2020. OMG90568.

