

SYDÄNLEIKKAUKSEN JÄLKEEN

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa Teille tietoa ja neuvoja toipilasvaiheen ajalle.

Sydänleikkaus on kuntouttava toimenpide. Sillä ei kuitenkaan pystytä poistamaan sepelvaltimosairautta, vaan hoitamaan sen oireita. Sen tavoitteena on parantaa elämänlaatua ja suorituskykyä sekä mahdollistaa palaaminen normaaliin elämään.

Toipuminen leikkauksesta on yksilöllistä. Se voi kestää viikkoja, jopa kuukausia. Toipumisnopeuteen vaikuttavat ikä, yleiskunto ja tilanne ennen leikkausta. Noin vuoden kuluttua leikkauksesta voidaan nähdä lopullinen leikkauksella saavutettu tulos. Te itse voitte edistää toipumistanne omalla aktiivisella toiminnalla.

1. Haavat ja rintalasta

Leikkaushaavat paranevat kahdessa kolmessa viikossa. Haavojen tarkkailu ja päivittäisestä hygieniasta huolehtiminen riittää haavojen hoidoksi. Suihkussa saa käydä, mutta haavoja ei saa hangata.

Haavojen normaaliin paranemiseen kuuluu paikallinen kutina. Haavojen ympäristössä voi tuntua kirvelyä, puutumista ja kiristystä, mutta tästä ei tarvitse huolestua. Jos haavakipu lisääntyy kotona, haavaan ilmaantuu punoitusta, kuumotusta, turvotusta, haava aukeaa tai Teillä on lämpöä, ottakaa yhteys lääkäriin tai terveydenhoitajaan.

Rintalasta luutuu vähitellen kahdessa kolmessa kuukaudessa. Tänä aikana Teidän on vältettävä ylävartalon kierto liikkeitä, raskaiden esineiden kantamista ja nostamista, tärinää ja käsillä voimakasta ponnistusta vaativaa liikuntaa (uinti, soutu, hiihto, juoksu ja pyöräily ulkona). On tärkeää kuitenkin pyrkiä säilyttämään hyvä/suora ryhti, jotta kiinnikkeitä ei muodostuisi.

Ensimmäisen leikkauksen jälkeisen kuukauden ajan nostorajoitus on 1 kg. Tätä painavampia esineitä ette saa nostaa. Toisen kuukauden ajan nostorajoitus on noin 5-10 kg.

Rintakehän alueella voi tuntua useita viikkoja normaaliin toipumiseen kuuluvia luusto- ja lihasperäisiä kipuja, joihin voitte ottaa särkylääkkeitä lääkärin ohjeen mukaan.

2. Liikunta

Säännöllinen liikunta parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön tilaa. Se nopeuttaa fyysisen suorituskyvyn palautumista leikkauksen jälkeen. Liikunta myös kohentaa mielialaa ja auttaa siirrännäisten auki pysymisessä.

Liikuntaharjoitukset aloitetaan sairaalassa ja niitä jatketaan kotona. Kun pääsette kotiin, voitte muutaman päivän ajan liikkua suunnilleen yhtä paljon, kuin liikuitte osastolla ollessanne. Ulkoliikunnan voitte aloittaa heti kotiutumisen jälkeen. Paras liikuntamuoto ensimmäisten kolmen kuukauden ajan on kävely. Alkuvaiheessa ulkoilukerrat voivat olla lyhyitä kävelylenkkejä 1-3 kertaa päivässä. Kunnan kohotessa Teidän tulee lisätä kävelymatkaa, sitten vasta vauhtia. Yksinkertaisena ohjeena toipilasaikana voitte pitää: harjoittelusyke = leposyke seisten mitattuna +20 lyöntiä.

Noin kolmen kuukauden kuluttua leikkauksesta voitte kokeilla raskaampia liikuntalajeja esim. sauvakävely, pyöräily, uinti, hiihto ja hölkkä.

Tärkeä on kuitenkin muistaa, että myös lepo ja uni ovat jokaiselle tärkeitä.

3. Ravinto

Sydänystävällinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta täydentävät leikkauksella saatua hyötyä. Ne auttavat painon, verenpaineen ja veren kolesteroliarvojen kurissapitämisessä.

Leikkauksen jälkeen ruokahalu voi olla huono. Tällöin voi väliaikaisesti syödä sitä ruokaa, mikä maistuu. Ruokahalun palauduttua tulee palata sydänystävälliseen ruokavalioon.

Sydänystävällinen ruokavalio sisältää monipuolista, koko perheelle soveltuvaa ruokaa:

- suosikaa kasviksia, hedelmiä, marjoja
- kasvirasvat kovien eläinrasvojen tilalle
- rasvaa vähän
- runsaskolesterolisia ruokia harvoin
- suosikaa kalaa
- niukasti suolaa

4. Tupakka ja alkoholi

Tupakointi nopeuttaa verisuonten kalkkeutumista ja vaikeuttaa sydämen hapensaantia.

Tupakoimattomuus on tärkein keino, jolla Te itse voitte tukea sydänleikkauksen onnistumista ja hidastaa sepelvaltimotaudin etenemistä.

Sydänleikkaus ei ole este alkoholin käytölle. On kuitenkin tärkeä muistaa, että toipilasaikana alkoholin sietokyky on huonompi kuin ennen leikkausta. Alkoholia voi nauttia kohtuudella silloin tällöin, mutta maksimiannos on 1-2 ravintola-annosta/vuorokausi. Runsas ja säännöllinen alkoholin käyttö sekä

humalatila ja krapula ovat rasite sydämelle. Krapulavaiheeseen liittyy myös usein rytmihäiriöitä. Alkoholi ei ole sydänlääke.

5. Mieliala

Leikkaus on ollut melkoinen fyysinen ja henkinen rasite. Saatatte tuntea itsenne tavallista väsyneemmäksi ja tarvita normaalia enemmän unta. Mieliala saattaa vaihdella masentuneisuudesta ja itkuisuudesta innokkuuteen. Kunnan kohotessa myös alkuvaiheen ehkä huono mielenpire häviää.

On tärkeää, että keskustellette läheistenne kanssa tuntemuksistanne. Jos masentuneisuus kuitenkin jatkuu pitkään, voitte ottaa yhteyden lääkäriin, sydänhoitajaan tai sydänyhdistyksen tukihenkilöön. Leikkauksen jälkeen voidaan myös käyttää väliaikaisesti masennusta lievittäviä lääkkeitä.

6. Sukupuolielämä

Alkuvaiheessa on hyvä olla maltillinen ja muistaa hellyyden tärkeä merkitys. Sukupuolielämän voitte aloittaa, kun fyysisesti tunnette jaksavanne. Kivut ja leikkaushaava voivat kuitenkin asettaa käytännön esteitä. Sukupuolinen haluttomuus on normaalia ja menee yleensä ohi, kun fyysinen kunto kohentuu. Keskustelkaa avoimesti kumppaninne kanssa. Jos tilanne pitkittyy, keskustelkaa asiasta ammattiauttajan kanssa.

Heti leikkauksen jälkeen raskaus ei ole suositeltavaa ja siitä tulisikin keskustella ensin lääkärin kanssa.

7. Sauna

Saunalla on tärkeä merkitys meille useimmille, eikä saunomisesta tarvitse luopua sydänleikkauksen vuoksi. Kolmen neljän ensimmäisen kuukauden aikana Teidän tulisi kuitenkin välttää äkillisiä suuria lämpötilan vaihteluja, koska ne altistavat rytmihäiriöille. Uimisen voi aloittaa lämpimässä vedessä noin kolmen kuukauden kuluttua.

8. Autoilu ja matkustaminen

Autolla ajo on kielletty 6-8 viikkoa leikkauksesta. Kipeä rintakehä vaikeuttaa auton hallintaa, jolloin liikenteessä saattaa syntyä tarpeettomia vaaratilanteita. Lisäksi äkilliset kiertoliikkeet saattavat vahingoittaa rintakehää.

Turvavyötä pitää käyttää.

Lentokoneella voitte matkustaa, mutta pidemmälle matkalle voitte lähteä noin kahden kolmen kuukauden kuluttua leikkauksesta, jos olette toipunut leikkauksesta normaalisti. Lääkkeet pitää ottaa mukaan käsimatkatavaroihin ja ne tulee olla alkuperäispakkauksissa.

9. Lääkehoito

Kotiutusvaiheessa saatte yksilölliset ohjeet lääkityksestä, joita on noudatettava ensimmäiseen kontrolliin saakka, jollei lääkäri toisin määrää.

[Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalvelukuntayhtymä](#) | [Mellersta Österbottens social- och hälsövärdssamkommun](#)

Kontrollin yhteydessä lääkäri tarkistaa lääkityksen ja tarvittaessa tekee muutokset.

Toipilasvaiheessa on hyvä aluksi ottaa särkylääkkeet säännöllisesti ohjeen mukaan. Kun kivut vähenevät, voi särkylääkkeitä vähentää ja ottaa vain tarvittaessa.

Muista lääkemuutoksista on aina neuvoteltava lääkärin kanssa.

10. Kontrollit

Ensimmäinen leikkauksen jälkeinen kontrolli pyritään järjestämään 1-2 kuukauden kuluttua kotiutuksesta. Jos kontrollikäynti on Keski-Pohjanmaan keskussairaalassa, kontrolliajat lähetetään Teille kotiin. Jos kontrollit ohjataan terveyskeskukseen, tulee Teidän itse varata sinne aika. Kontrollikäynnillä lääkäri tarkistaa haavojen parantumisen, rintalastan luutumisen ja lääkityksen.

Lisäksi arvioidaan leikkauksen onnistuminen. Jatkoseuranta on omalla lääkärillä puolivuositain, jolloin pyritään hoitamaan ja ennaltaehkäisemään vaaratekijät.

11. Kuntoutus ja työhön paluu

Sairausloman pituuden ja työhön paluun lääkäri arvioi kuntoutumisenne ja työtehtävienne pohjalta. Mikäli kuntoutuminen pitkittyy, lääkäri arvioi työkykynne, kuntoutustarpeen ja eläkkeelle jäämisen mahdollisuuden.

Kuntoutusasioista ja sopeutumisvalmennuskursseista saatte lisätietoa kuntoutusohjaaja Maarit Vuorelalta tai sydänyhdistyksestä.

12. Sydänjärjestö

Sydänliitto on valtakunnallinen potilasjärjestö, joka muodostuu useasta sydänpiiristä ja paikallisista sydänyhdistyksistä. Järjestön tehtävänä on auttaa sydänpotilaita sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen. Tärkeitä toimintamuotoja ovat mm. sydänyhdistysten järjestämät liikuntaryhmät, sydänleikattujen kerhot, sydäntukihenkilöt, erilaiset luento- ja keskustelutilaisuudet.

Suomen Sydänliitto ry

PI 50

Oltermannintie 8

00621 Helsinki

Puh. (09) 7527 521

www.sydanliitto.fi

Keski-Pohjanmaan Sydänpiiri

Toiminnanjohtaja Raija Keski-Sämpi

PI 54

69100 Kannus

Puh. 040 5169 925

raija.keskisampi@kotinet.com

[Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalvelukuntayhtymä](#) | [Mellersta Österbottens social- och hälsövårdssamkommun](#)

Kokkolan Sydänyhdistys

Tehtaankatu 18
67100 Kokkola
Puh. (06) 8317 511

Keneltä neuvoja?

Sairaaloissa ja terveyskeskuksissa työskentelee sydänasioihin perehtyneitä hoitajia, joiden kanssa voitte keskustella kaikenlaisista mieltä painavista asioista.

Keski-Pohjanmaan keskussairaala, Kokkola
henkilökunta, os. 8 puh. (06) 826 4222
kuntoutusohjaaja Maarit Vuorela, kunt.tutk. puh. 0400 145 515
fysioterapeutti, fys.os. puh. (06) 826 4813

Sydäntukihenkilöt

Piirimme alueella toimii sydänpotilaiden tukihenkilöverkosto. Tukihenkilö on maallikko, sydänsairauden kokenut tai läheinen henkilö. Tukihenkilö toimii potilaan tai omaisen pyynnöstä. Hän tukee ja myötäelää, antaa käytännön vinkkejä arkipäivän ongelmiin. Tukihenkilöön voi ottaa myös yhteyden nimettömänä ja heillä on vaitiolovelvollisuus.

Keski-Pohjanmaan Sydänpiirin tukihenkilöt:**Kokkolan sydänyhdistys ry**

Raili Wennman	(06) 8312432, 040 5963 881, ohitusleikattujen kerhon vetäjä
Hilkka Kettu	040 7622 447
Jorma Karhula	050 3029 560
Kalle Kandelberg	(06) 8311518
Eero Klemola	040 7716 701
Seija Klemola	0400 666 179

Nivalan sydänyhdistys ry

Erkki Uusitalo	(08) 442280
Kerttu Niemi	(08) 447187
Irja Junntila	(08) 440431
Sulevi Ojatalo	040 7184 012
Matti Hautala	(08) 445229

Lestijokilaakson sydänyhdistys ry

Tenho Raudasoja	(06) 870464
-----------------	-------------

Reisjärven sydänyhdistys ry

Esa Hirvinen	040 7413 187
--------------	--------------

[Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalvelukuntayhtymä](#) | [Mellersta Österbottens social- och hälsovårdssamkommun](#)

Kalajoen sydänyhdistys ry

Raija Hannula (08) 462007
Pentti Nurmi 0400 581 232

Ylivieskan seudun sydänyhdistys

Maija Hakalahti 050 4061 302
Jussi Vähäsalo (08) 480539
Sauli Järvi 0500 366 016
Johannes Marjakangas 0500 738 741

Haapajärven sydänyhdistys ry

Riitta Lintinen-Savikko 040 7766 037
Jani Salmela 040 5873 130
Jussi Vihantola 040 7323 887

Toholampi-Lestijärvi sydänyhdistys ry

Pentti Korkiakangas 050 3563 223

TERVEYSKESKUSTEN SYDÄNHOITAJAT

Kokkola, Kälviä, Lohtaja

Sydänhoitaja Tuire Järvensivu
Mariankatu 28, 68200 Kokkola
puh. 044 730 7964, 8287415
tuire.jarvensivu@soite.fi

Haapajärvi

Sydänhoitaja Suvi Kopola
Terveyskeskus os.1, 85800 Haapajärvi
puh 044 4456 345, ti-to 12-13
suvi.kopola@selanne.net

Kaustinen, Halsua, Veteli

Sh Merja Haapalainen
Terveystie 4 69600 Kaustinen
puh 040 8045 050 ma-pe 12-13
merja.haapalainen@soite.fi

Ullava

Sydänhoitaja Anne Rahkola
Ullavantie 701, 683701 Ullava
Puh. 040 489 2049, (06) 8287639
anne.rahkola@soite.fi

Nivala

Sydänhoitaja Sari Murisoja
Terveyskeskus, Pappilantie 1
85500 Nivala
puh (08) 449 1496 Ma-pe 12-13
sari.murisoja@kalliopp.fi

Perho

Sydänhoitaja Maarit Riihimäki
Terveyskeskus, Vanhainkodintie 20
69950 Perho
puh.040-8043000

Kruunupyy, Teerijärvi, Alaveteli

Th Carina Kainberg
Kronoby HVC
Säbråvägen 1, 68500 Kronoby
puh. 050 3228 763
carina.kainberg@soite.fi

Kannus, Toholampi, Lestijärvi

Sydänhoitaja Sari Kukkohovi
Kannus lääkärin vastaanotto,
Lopotinkatu 69100 Kannus
Toholammin lääkärinvastaanotto
Sairaالاتie, 69300 Toholampi
puh. 040-8042050
sari.kukkohovi@soite.fi

Reisjärvi

Sydänhoitaja Anni Kielenniva
Savikontie 1, 85900 Reisjärvi
040 3008 326
anni.kielenniva@selanne.net

Ylivieska, Alavieska, Sievi

Sydänhoitaja Reetta Hakalahti, 044 419
Terhi Voltti, (08) 4195129
Kirkkotie 4, 84100 Ylivieska
Ma-pe klo.9-10
reetta.hakalahti@kallio.fi

Kalajoki, Himanka

Syd.hoitaja Seija Kärkinen-Lappalainen
Kalajoen tk, PL 6, 85101 Kalajoki
puh 044 4691 548
seija.karkinen-lappalainen@kalajoki.fi

Pietarsaari

Sydänhoitaja Carita Nyman
Pohjanlahdentie 1, 68600 Pietarsaari
(06) 7862233 ma-ke 9-10