



## **Generell informasjon til deg som skal opereres**

Nesten alle er spente og nervøse før en operasjon. Det er vår erfaring er at de som har forberedt seg i større grad senker skuldrene og er mindre anspente nettopp fordi de har forberedt seg og vet hva som skal skje. For øvrig skal du vite at din lege og vårt øvrige personell har hjertevarme og forståelse for din situasjon på operasjonsdagen. Mange pasienter har gitt tilbakemelding om at de setter stor pris på det.

### **Før operasjonen**

#### **KONSULTASJON**

Nesten alle er spente og nervøse før en operasjon. Det er vår erfaring er at de som har forberedt seg i større grad senker skuldrene og er mindre anspente nettopp fordi de har forberedt seg og vet hva som skal skje. For øvrig skal du vite at din lege og vårt øvrige personell har hjertevarme og forståelse for din situasjon på operasjonsdagen. Mange pasienter har gitt tilbakemelding om at de setter stor pris på det.

#### **MEDIKAMENTER DU MÅ UNNGÅ DE SISTE TO UKENE FØR OPERASJONEN**

De siste to ukene før operasjonen må du unngå medisiner som virker inn på blodets levringssevne. Dette er medikamenter som inneholder acetylsalisylsyre (Albyl, Aspirin), betennelsesdempende midler (antiflogistika som Voltaren, Ibux mfl.) samt vitamin-E i store doser og enkelte naturpreparater. Pasienter som bruker slike medisiner pga. hjertekar sykdom og har fått beskjed om å benytte det kontinuerlig, tilbys som regel ikke operasjon p.g.a. økt blødningsrisiko. Det kommer stadig nye midler på markedet så oversikten vi her angir vil ikke være fullstendig til enhver tid. Under konsultasjonen vil du få beskjed om hvilke legemidler du må unngå.

## **RESEPTER PÅ SMERTESTILLENDE**

Før operasjonen får du elektroniske resepter på det du vil ha behov for av smertestillende. Du kan hente de ut dagen før operasjonen. Kvelden før operasjonen skal du som ta antibiotika. To timer før operasjonen skal du ta smertestillende tabletter med vann, det står på resepten. Oppsøk apotek med legitimasjon dagen før operasjonsdagen slik at du har ordnet det før operasjonen.

## **KOSTHOLD**

Vi anbefaler et alminnelig sunt kosthold i forkant av operasjonen. Unngå hvitløk i to uker før operasjonen, fordi hvitløk inneholder mye E-vitaminer som kan øke blødningstendens. Samme med fiskeoljeprodukter som f eks Tran.

## **RØYKING**

Vi fraråder deg sterkt å røyke fire uker før og fire uker etter operasjonen. Blodsirkulasjonen reduseres om du røyker, noe som kan ha en negativ effekt på artilhelingen.

## **ALKOHOL**

Unngå bruk av alkohol siste 3 døgn før operasjonen og helst noen dager etter.

## **ANDRE FORBEREDELSE**

Før operasjonen må du fylle ut et helseskjema slik at vi får nødvendig informasjon om din helsetilstand. Dette får du utlevert ved konsultasjonen sammen med kontrakt og generell informasjon om operasjon. Sørg for å betale faktura for operasjon innen betalingsfristen. Hvis det er kort tid mellom konsultasjonen og operasjonsdagen, må du ta med kvittering for innbetalt beløp på operasjonsdagen.

## **DUSJ**

Ved større inngrep vil du få beskjed om å vaske deg med Hibiscrub (bakteriedrepende såpe) kvelden før operasjonen og på selve operasjonsdagen. Denne får du resept på hos oss. Det er ikke aktuelt ved neseoperasjoner og øyelokksoperasjoner. Håret kan du vaske med vanlig sjampo.

## **FASTE**

På selve operasjonsdagen må alle pasientene være fastende i de siste 6 timene før operasjonstidspunktet du har fått angitt. Det betyr at du ikke må spise, drikke kaffe/te, drikke melk eller juice med fruktkjøtt, røyke, tygge tyggegummi, suge på drops eller lignende. Du kan drikke litt vann/saft inntil 2 timer før inngrepet.

## **HVA TAR DU MED DEG?**

Ta med deg lett og ledig tøy, de smertestillende tablettene du har fått resept på, din legitimasjon. Du skal være usminket og uten smykker. All piercing må være fjernet fordi det kan gi deg brannår under operasjonen.

## **NÅR SKAL DU HENTES?**

Ved bestilling av operasjon, gir vi deg et omtrentlig tidspunkt for når du kan hentes. Det bør være en voksen person som henter deg og er sammen med deg den første natten etter operasjon.

# **Operasjonsdagen**

## **HVOR SKAL DU MØTE PÅ OPERASJONSDAGEN?**

Du møter opp på klinikken i Bogstadveien 36. Her blir du ønsket velkommen og vi tar bilder før operasjonen. Møt opp i god tid.

## **DU KLER DEG OM TIL OPERASJONEN**

Vi passer på eventuelle verdisaker du har med deg og du får kle deg om til operasjonen.

## **DU MØTER ANESTESILEGEN/ANESTESISYKEPLEIEREN**

De informerer deg om hvordan sedasjonen eller narkosen gjennomføres.

## **DU MØTER OPERASJONSSYKEPLEIEREN**

Hun instruerer deg om ulike forhold.

## **DU MØTER KIRURGEN**

Blant annet gjennomgår og gjentar dere det dere er blitt enige om med hensyn til gjennomføringen av operasjonen og vi tegner nøyaktig opp på deg planen for gjennomføringen av operasjonen.

## **DU FÅR SEDASJON ELLER NARKOSE**

Operasjonsområdet vaskes, sterildekkes etc. Du får alltid sedasjon eller narkose, i tillegg til lokalbedøvelse, slik at du slapper helt av under operasjonen.

## **HVA SKJER UNDER OPERASJONEN**

Operasjonen gjennomføres i henhold til den beskrivelsen din lege har gitt deg. Operasjonssåret påføres kirurgisk tape ved behov i etterkant av operasjonen. Ved noen operasjoner får lagt på en mindre bandasje eventuelt også lagt inn drenasje.

## **KONTRAKT**

Før et inngrep ved klinikken undertegnes en kontrakt av begge parter. Kontrakten bevitner at pasienten har fått muntlig og skriftlig korrekt informasjon om det aktuelle inngrepet og dets mulige komplikasjoner, samt tidspunkt og oppgjør.

## **Etter operasjonen**

### **DU HVILER UT**

Du hviler ut på vår overvåkningsavdeling under tilsyn av sykepleier. Og før du reiser hjem får du muntlig og skriftlig informasjon angående viktige forhold som du nå må passe på etter din operasjon. Dette gjelder spesielt:

### **SMERTER OG SMERTESTILLENDE ETTER OPERASJONEN**

Graden av smerte de første dagene er individuell og avhengig av hvilket inngrep du har gjennomført. Ved noen inngrep er smertene størst de første par dagene og gir seg så gradvis, mens ved andre inngrep er det svært lite smerter. Normalt må du regne med noe smerter i den første uken etter operasjonen, hevelse vil du kunne ha noe lenger. Du får rutinemessig resept på smertestillende som du skal ta i noen dager. Ved større inngrep vil du også få med deg noen ekstra sterke smertestillende tabletter.

Kosmetiske inngrep gir normalt ikke rett til sykemelding, og du bør regne med at du trenger å være borte fra jobb ca. 7 dager etter operasjonen om du har en kontorjobb (ca. 14 dager om jobben er mer fysisk krevende). Ved tyngre kroppsarbeid kan du behøve flere uker fri, mens etter mindre inngrep trenger du ofte langt mindre fri. Ved visse inngrep kan fysiske plager gi rett til sykemelding

### **HVORDAN DU STELLER DEG ETTER OPERASJONEN**

Du kan oftest dusje et par dager etter operasjonen ved større kirurgi, fra halsen og ned. Hvis du har fått tape på sårene, lar du den sitte. Tapen kan tørkes forsiktig ved bruk av hårføner. Stingene løser seg opp av seg selv, om ikke de er fjernet på første etterkontroll. Ingenting skal dras ut! I ansiktet syr vi oftest med sting som fjernes etter en uke. Pass på at du ikke utsetter arrene for direkte sollys i de første 6 månedene etter operasjonen. Tilhelingsprosessen er individuell. Lytt derfor til din kropps signaler og tilpass deg etter dem.

### **NÅR KAN DU BEGYNNE Å TRENE IGJEN ETTER OPERASJONEN**

Dette er avhengig av type kirurgi. Etter større kirurgi (Brystløft, bukplastikk o.l.) bør du bare gå rolige turer den første tiden. Etter fire til seks uker kan du begynne å trene forsiktig igjen. Unngå å bli riktig svett de seks første ukene. Forsiktig trening på ergometersykkel er bra etter fire uker. Du bør unngå aktiv jogging og aerobic de første 4 ukene. Tunge vekter bør unngås i 6 uker.

### **MULIGE KOMPLIKASJONER**

Du må være klar over at ethvert plastisk kirurgisk inngrep innebærer noe risiko. Vi søker å minimere denne risikoen, men like fullt er den til stede. Enhver kropp reagerer på sin

individuelle måte. Normalt blir f. eks. arr nesten usynlige lyse streker over noe tid. Enkelte reagerer imidlertid annerledes og dette er ikke noe kirurgen kan vite på forhånd dersom personen ikke tidligere har blitt operert og reagert tilsvarende.

Det er viktig at du har en realistisk oppfatning av hva din operasjon vil kunne resultere i. Dette vil din lege forklare deg ved konsultasjonen.

### **NÅR DU EVENTUELT MÅ VARSLE OSS**

Noe hevelse og smerte er normalt den første uken etter operasjonen. Du bør ikke ha lengre reisetid tilbake til oss enn to timer etter operasjonen. Blødning er vanlig ved nesekirurgi, men det er sjelden ved andre ansiktskirurgiske inngrep. Ved nesekirurgi slutter det vanligvis å blø etter 1-2 døgn. Det er fordi vi sjelden bruker tamponger for at hevelse, smerter og pustebeviser skal være minst mulig. Om du hovner veldig opp eller om det kommer mye blod på drenene bør du kontakte din lege. Kommer du fra et annet sted i landet, bør du som regel, om ikke annet er avtalt, overnatte i Oslo det første døgnet etter operasjonen.

Får du feber over 38 grader og føler deg utilpass vil vi gjerne vite det. Infeksjon er imidlertid svært sjelden. Du får resept på antibiotika som du skal bruke både før og etter operasjonen. Litt klar væsning fra sårene er ikke uvanlig og ikke noe man behøver å være redd for.

### **KONTROLLPROGRAMMET MÅ FØLGES NØYE FOR Å OPPNÅ OPTIMALT RESULTAT**

Det er viktig at du kommer til oss etter operasjonen slik at vi får sett på deg og slik at vi bistår deg i hvordan du taper og steller operasjonssåret og for øvrig får sjekket at alt er i orden. Vi avtaler kontroller litt individuelt, men det vanlige er kontroll etter 1 uke, 3 mnd og 1 år. Vi avtaler tider for kontroll før du reiser fra oss operasjonsdagen. Riktig etterbehandling er viktig for et optimalt resultat.

### **VI SETTER PRIS PÅ DINE TILBAKEMELDINGER**

Vårt mål er som nevnt at vi skal være ledende når det gjelder oppnådde resultater og vi fokuserer spesielt på trygghet, komfort og kvalitet. Tilbakemeldinger er nødvendig for å kunne utvikle seg og levere behandling av høy kvalitet, vi er setter derfor stor pris på ris og ros på etterkontrollene!