

## Pasientinformasjon fra Ortopedisk sengepost

### Til deg som har vært innlagt for sårbehandling

Dette skrivet skal gi deg litt informasjon for å forenkle den første tiden hjemme etter oppholdet. Forhåpentligvis vil det gjøre deg litt tryggere, og besvare noen av de spørsmålene som kan komme i etterkant av sykehusoppholdet.

#### Sårhygiene:

- Utfør alltid håndvask med vann og såpe før og etter bandasjeskift
- Hold bandasjen tørr og ren. Bandasjen må skiftes hvis den blir våt/gjennomtrukket, skitten eller gjennomblødd
- Dusj bør gjøres i forbindelse med sårstell
- Dersom du selv har ansvaret for sårstell, kan utstyr til dette kjøpes på ditt apotek. Du får med utstyr til første sårstell fra sykehuset

#### Observasjoner:

- Hevelse er vanlig når man har et sår og smerter kan forekomme. Ta smertestillende ved behov
- Hold aktuell kroppsdeler over hjertehøyde dersom mulig
- Infeksjonssymptomer
  - Økende smerter, vedvarende rødme, hevelse, økt mengde sårveske, puss/blødning, vedvarende kroppstemp over 38 grader

#### Ernæring for god sårtilheling:

- Allsidig og næringsrikt kosthold
- Tilstrekkelig med væskeinntak, minimum 1 liter i døgnet hvis du ikke har væskerestriksjoner
- Eventuelt tilskudd av jern og C-vitaminer
- Ved spørsmål, kontakt fastlege/hjemmesykepleien/klinisk ernæringsfysiolog (keff.no)

#### Stump røyken for optimal sårtilheling:

- Kontakt fastlegen ved behov for hjelp til røykeslutt.

Evt. fjerning av sting/stifter dato: \_\_\_\_\_

Hvis du i løpet av de første tre-fire dagene etter utskrivelsen lurer på noe utover det som står i skrivet og/eller sårjournalen, kan du ta kontakt med oss på sengepost. Ved behov for legehjelp ringer du fastlege eller legevakt.

Fortsatt god bedring.

Med vennlig hilsen personalet på Ortopedisk sengepost

#### Kontaktinformasjon

Ortopedisk sengepost  
Telefon S105: 67 96 31 50 / 67 96 98 59  
Telefon S205: 67 96 32 50 / 67 96 48 41