

**Til deg som har
operasjonssår**

STING/STRIPS/AGRAFFER

Sting og agraffer fjernes hos egen lege om _____ dager.

Sårstrips fungerer oftest som ekstra støtte når såret er sydd fra innsiden, men brukes også ved utvendige sting. Disse skal sitte på i _____ dager, eller til de løsner av seg selv.

INFEKSJON

Det er normalt å oppleve smerter i såret de første dagene og at såret ser fuktig ut. Økende smerter og lekkasje fra såret kan derimot være tegn på infeksjon.

Oftest oppstår infeksjon mellom 5–10 dag etter operasjon, men det er viktig å observere tegn til infeksjon i 30 dager etter operasjon. Vær oppmerksom på forandringer som; økende smerte/følsomhet i såret, rødme, hevelse, misfarget puss eller blødning, lokal varme, såret åpner seg, feber eller nedsatt allmenntilstand. Oppstår en eller flere av disse tilstandene må du kontakte:

Egen lege _____ Avdeling på sykehuset _____



BANDASJE

Er såret tørt etter 48 timer behøver du ikke å bruke bandasje.

Får du derimot behov for å bruke bandasje fordi det siver væske fra såret, bør du velge en bandasje som er hudvennlig (lar seg lett fjerne), kan absorbere væske fra såret og som er vanntett. Unngå bandasjer som kan etterlate seg rester i såret eller bli sittende fast, f.eks. bomull o.l.

For eget velvære ønsker mange å bruke bandasje. Da er det viktig å observere såret jevnlig ved å ta av bandasjen og se etter hvordan såret ser ut.

HYGIENE

Vask hender før og etter bandasjeskift. Ikke ta med hendene direkte i såret.

Såret er sensitivt for skade de første 8–10 dagene. Det tilrådes derfor å unngå badekar og svømmebasseng inntil sting/agraffer er fjernet og såret er grodd.

Såret behøver ikke å rengjøres rutinemessig, vanlig dusj etter 48 timer er nok.

Du bør dusje uten bandasje (har du sårstrips, beholdes disse på). Unngå sterk såpe direkte i såret. Såret tørkes skånsomt / lufttørkes før evt. ny bandasje settes på.

RÅD FOR OPTIMAL SÅRHELING

Røyking reduserer blod- og oksygen tilførsel til såret, og er en av de største årsakene til infeksjon og dårlig sårtilheling. Derfor frarådes røyking.

Det er viktig å ha et normalt kosthold for at såret skal gro. Kost bestående av frukt, grønnsaker, meieriprodukter, kornprodukter, kjøtt og fisk tilfører kroppen vitaminer og mineraler, fett og protein som er viktig for sårtilheling.

Dersom du har diabetes er det viktig å ha et så stabilt blodsukker som mulig

RÅD FOR OPTIMAL ARRDANNELSE

Arret bleknes med tiden, men dette kan ta flere år. Det er viktig å beskytte arret mot soling i denne tiden. Bruk derfor solkrem når du er ute i solen.

Bruk gjerne en beskyttelse over arret i områder utsatt for drag eller friksjon. Et billig alternativ er en mikroporøs tape.

Fuktighetsgivende og hudvennlig olje, krem/lotion gir fuktighet og kan bidra til et glattere og penere arr.

ANDRE BESKJEDER
