



Informasjon til deg som skal opereres for tarmkreft

Avdeling for gastro- og barnekirurgi

Klinikk for kirurgi, inflammasjonsmedisin og transplantasjon



FORBEREDELSE FØR INNLEGGELSEN

Vi anbefaler deg å bruke tiden før operasjonen til å forberede deg, slik at du har best mulig utgangspunkt for operasjonen du skal gjennomgå. Husk å lese innkallingsbrevet med vedlegg nøye, slik at du ikke overser viktig informasjon.

Fysisk aktivitet

Vær gjerne fysisk aktiv. Fysisk aktivitet kan opprettholde og bedre din fysiske helse. Det kan bidra til at du tåler operasjonen bedre.

Kosthold

Før og etter operasjonen bør du velge et energi- og næringsrikt kosthold. Proteinrik mat og drikke gir økt energi og bedrer sårtilhelingen etter operasjonen. Proteinrik mat er for eksempel meieriprodukter, egg, kjøtt og fisk. Dersom du har gått ned i vekt eller har dårlig matlyst, kan næringsdrikker være et godt supplement i tillegg til vanlig kosthold.



Illustrasjon: Adobe Stock

Røykestopp

Røyking og snusing øker risikoen for komplikasjoner under og etter operasjonen. Vi anbefaler deg å slutte å røyke eller snuse. Snakk med din fastlege dersom du trenger veiledning.

Planlegg og informer

Det kan ta tid å komme seg etter en stor operasjon, og det kan være lurt å tenke gjennom hvilke behov og muligheter du har for hjelp etter utskrivelsen. Det kan være lurt å be om hjelp til for eksempel dagligvarehandel og rengjøring av bolig. Planlegg inn- og utskrivelse av sykehuset, og gjør avtale om transport. Dersom du har behov for ledsager når du reiser hjem, kan ledsager søke om dekning av utgifter i etterkant.

Pakkeliste til innleggelse

- Dette heftet
- Faste medisiner og medisinliste
- Toalettsaker
- Briller/linser, høreapparat med batteri, rullator/krykker
- Komfortable og løstsittende klær til 2-3 skift
- Gode sko/tøfler/slippers
- Eget stomiutstyr (dersom du har stomi fra tidligere)

Ikke ta med verdisaker som smykker, verdifulle klokker og kontanter. Sykehuset tar ikke ansvar for mistede eller stjålne eiendeler.

INNLEGGELSESDAGEN



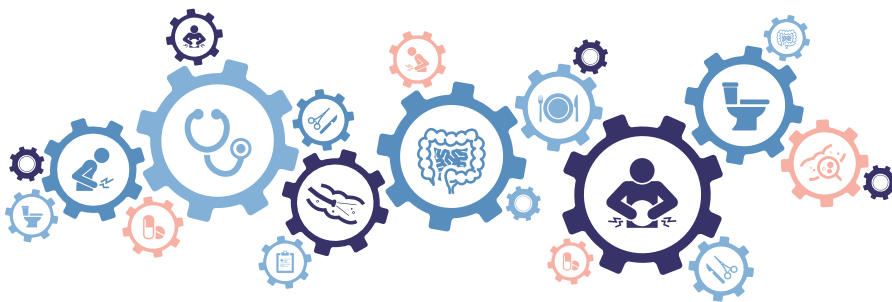
Illustrasjon: Adobe Stock

På innleggesdagen møter du på sengepost til avtalt tidspunkt. Deretter tar du blodprøver. Sykepleieren som tar deg imot på sengeposten, viser deg rommet ditt og hjelper deg med de nødvendige forberedelsene. Kirurgen kommer og hilser på deg i løpet av dagen. Dersom du ikke har vært til poliklinisk informasjonstime, får du også informasjon om behandlingen.

Tarmtømming

I de aller fleste tilfeller må tarmen tømmes før operasjonen. Tarmtømming innebærer enten at du får klyster eller at du drikker tømmingsmiddel.

- Ved tømming med klyster, får du en myk slange i endetarmen for å rense tykktarmen for avføring. Vanligvis får du ett klyster kvelden før operasjonen og ett på operasjonsdagen. Du kan spise og drikke det du ønsker dagen før operasjon.
- Dersom du skal ha en større tømming av tarmen, drikker du tømmingsmiddel. Da drikker du en flaske tømmingsmiddel mellom klokken 12 og 14 og eventuelt også klokken 17. Ved en slik form for tømming, kan du spise en lett frokost uten melkeprodukter, men ingen mat etter dette. Det er viktig at du får i deg nok væske og salter denne dagen. Du kan drikke klare væsker som kaffe, te, saft, juice uten fruktkjøtt, mineralvann, buljong, juicebaserte næringsdrikker og vann hele dagen.



Illustrasjon: Adobe Stock

Markering av stomi

I noen tilfeller vil det være nødvendig å legge ut tarmen (stomi) under operasjonen. Alle pasienter som skal opereres for tarmkreft markeres derfor rutinemessig for stomi. Sykepleier tegner plassering for stomi på magen din dagen før operasjonen.

Dusjing og barbering

For å forebygge infeksjon, dusjer du med spesialsåpe og vasker håret kvelden før operasjonen. Vask navlen med Q-tips. Ikke bruk kremer etter at du har dusjet. All sminke og neglelakk må fjernes, og alle smykker og piercing må tas av. Kroppshår i området du skal opereres skal barberes bort. Dette får du hjelp til av sykepleier.

Forebygging av blodpropp

Kvelden før operasjonen får du en blodfortynnende sprøyte for å forebygge blodpropp under og etter operasjonen. Denne skal du fortsette med i fire uker etter operasjonen. Du vil få tilpasset kompresjonsstrømper som du skal ha på under operasjonen. Hensikten med strømpene er å forebygge blodpropp og hevelser i beina. Strømpene har du på deg til du er tilbake i normal aktivitet.

Faste og næringsdrikk

Du skal faste før operasjonen. Faste innebærer at du ikke kan spise eller drikke seks timer før operasjonen. Du kan heller ikke tygge tyggegummi/pastiller, røyke eller snuse. Du kan drikke vann inntil to timer før operasjonen.

Før operasjonen skal du drikke to spesialnæringsdrikker. Næringsdrikkene gjør at opplevelsen av sult og tørste før operasjonen reduseres, og de bidrar til at du kommer deg raskere etter operasjonen.

OPERASJONSDAGEN

På operasjonsdagen blir du vekket tidlig. Du drikker en næringsdrikk og får tabletter med antibiotika og smertestillende. Du pusser tenner, later vannet og tar på deg kompresjonsstrømper. På operasjonsavdelingen blir du tatt imot av anestesipersonalet. Før du får narkose, vil du få lagt inn en tynn kanyle i blodåren. Da kan du få medisin som gjør at du slapper av. Du vil også få lagt inn en tynn plastslange i ryggen (epiduralkateter) hvor du vil få smertestillende gjennom. Du vil få full narkose og være i dyp søvn under hele operasjonen.



Illustrasjon: Adobe Stock

ETTER OPERASJONEN

Etter operasjonen blir du flyttet til observasjon på postoperativ avdeling. Der vil du få tett oppfølging. Du vil være koblet til en del overvåkingsutstyr som blant annet måler blodtrykk, puls og oksygennivået i blodet ditt. Det kan være noe mer støy og forstyrrelser på denne avdelingen. Dagen etter operasjonen blir du vanligvis flyttet tilbake til sengeposten.

Medisinsk utstyr

- Under operasjonen får du lagt inn et tynt kateter i en blodåre på halsen (CVK). Denne vil bli brukt til væske og medisiner
- Epiduralkateter (se forrige side)
- Du vil få et urinkateter. Dette fjernes tidligst etter noen dager
- Du vil få ett eller flere sårdrain. Drainene samler opp sårvæske i poser, og vil bli fjernet etter hvert som mengden på drainet avtar



Illustrasjon: Adobe Stock

Smertelindring

God smertekontroll er viktig for riktig pusteteknikk, økt aktivitet og bevegelse, bedre søvn og raskere bedring. Det er normalt å ha noe smerter etter en operasjon, men smertene skal ikke hindre deg i å være i bevegelse. Smertebehandlingen justeres underveis og trappes gradvis ned. Epiduralpumpen erstattes med smertestillende tabletter.

Ernæring

Etter operasjonen kan du begynne å drikke. Du vil få mat så snart vi ser at det går greit å drikke, senest etter 2-3 dager. Du vil få intravenøs ernæring når du har behov for det. Det er vanlig å oppleve redusert matlyst i tiden etter operasjonen, men det er viktig at du likevel forsøker å spise. Forsøk med små og hyppige måltider, eventuelt næringsdrikker. Målet er at du skal klare å dekke deg selv med mat og drikke før du reiser hjem.

Aktivitet



Illustrasjon: Adobe Stock

Aktivitet er viktig for at du skal komme deg raskt etter operasjonen. Du kan komme opp av sengen dagen etter operasjonen. Dette skjer når du er fysisk aktiv:

- Du puster bedre og forebygger lungebetennelse
- Matlysten og fordøyelsen kommer raskere i gang
- Sårene gror bedre fordi blodsirkulasjonen øker
- Bevegelse stimulerer blodsirkulasjonen og forebygger blodpropp

Vi oppfordrer deg til å bevege deg i sengen. I begynnelsen vil du få hjelp til å komme deg ut av sengen. Du kan bruke prekestol som støtte. Det er bedre med mange korte turer enn en lang.

Kvalme

Etter å ha blitt operert i tarmen, kan du oppleve å bli kvalm på grunn av lav tarmaktivitet. Da vil du bli tilbudt kvalmestillende medisiner. I noen tilfeller tar det tid før tarmen kommer skikkelig i gang. Da kan det samle seg mye væske i magesekken, og det kan føre til at du kaster opp. Da vil det bli lagt ned en sonde gjennom nesen til magesekken, slik at du unngår brekninger og oppkast.

Stomi

Dersom du får stomi, vil du få oppæring av personalet på sengepost og stomisyepleier. Vi anbefaler deg å ta del i stomistellet så raskt som mulig, slik at du føler deg trygg den dagen du skrives ut av sykehuset.

VED UTSKRIVELSE

Vanligvis kan du reise hjem eller overflyttes til lokalsykehuset etter 5-10 dager.

Hjemmetjeneste og kreftkoordinator

Noen har behov for hjelp av hjemmesykepleien den første tiden når de kommer hjem (til for eksempel sårskift). Dette kartlegger vi sammen med deg før utskrivelse. Dersom det er aktuelt for deg, tar sykehuset kontakt med hjemmesykepleien. Det finnes en kreftkoordinator i hver kommune. Kreftkoordinator kan hjelpe deg og dine pårørende til å tilrettelegge og koordinere hverdagen på en best mulig måte. Sykepleier på sengepost kan hjelpe deg å komme i kontakt med kreftkoordinator, eller du kan ta kontakt selv.

Pasientreiser og transport

Avdelingen har postsekretær som er behjelpelig med å bestille transport hjem. Dersom du gjennomfører reisen på egenhånd, søker du om å få dekket reiseutgifter i etterkant.

Medisiner

Du vil få resept på følgende medisiner

- Fragmin: Blodfortynnende sprøyte som du skal fortsette med i fire uker etter operasjonen for forebygging av blodpropp. Du vil få opplæring i å sette sprøyten før du reiser hjem
- Smertestillende medisin: Dersom du har behov for smertestillende medisin når du reiser hjem, vil du få resept på dette og en nedtrappingsplan
- Stomiutstyr: Dersom du har fått stomi, vil du få blå resept på stomiutstyr. Blå resept er gyldig et år og må fornyes av fastlege. Du velger selv hvilke apotek/ bandagist du ønsker å benytte for å hente ut utstyr. Sykepleier bestiller utstyr til deg for en måneds forbruk.

Ta kontakt med din fastlege ved behov for forlengelse av resepter.

Sykemelding

Du får sykemelding før utskrivelse. Lengden avhenger av jobben du har. Ved behov for forlengt sykemelding, tar du kontakt med din fastlege.

Oppfølging

Tre måneder etter operasjonen skal du vanligvis på kontroll på poliklinikken. Du vil få innkalling til CT-bilder i forkant.

NÅR DU KOMMER HJEM

Når du skal tilbake til hverdagen, kan du oppleve å være mye trøtt og sliten. Det er naturlig at du opplever sårsmarter og trenger hvile etter behandlingen. Denne tilstanden kan vare i flere uker. Det er vanlig å oppleve blandede følelser, som for eksempel lettelse over å være ferdig behandlet og bekymring mens du venter på prøvesvar.

Når bør du ta kontakt med lege?

Vi oppfordrer deg til å ta kontakt med lege dersom du skulle oppleve en eller flere av følgende punkter

- Feber
- Økende smerte
- Puss/sekresjon, rødhet og hevelse i operasjonsåret
- Store væsketap fra stomien, liten urinmengde og slapphet
- Oppkast
- Generell sykdomsfølelse

Ta kontakt med fastlege eller legevakt dersom du har spørsmål eller problemer. Din fastlege/legevakt tar videre kontakt med sykehuset dersom det er behov.

Aktivitet

Fortsett å bevege deg og øk gradvis mengden aktivitet. Til tross for at du føler deg sliten, anbefaler vi deg å være i bevegelse. For å unngå brokkdannelse, bør du unngå tunge løft og hard trening (for eksempel situps) de første 8 ukene.

Matlyst og kostråd

Kroppen er i en oppbyggingsfase etter operasjon, og du har økt behov for næringsrik kost. Hovedregelen er at du bør spise variert og allsidig kost. De første seks ukene etter operasjonen kan tarmen være hoven. Derfor kan det være lurt å unngå matvarer som inneholder mye fiber (for eksempel brokkoli, asparges, sitrusfrukter og nøtter). Etter seks uker kan du vanligvis spise all slags kost igjen.



Illustrasjon: Adobe Stock

Operasjonsår

Metallklipsene i operasjonsåret på magen kan du få fjernet 14 dager etter operasjon. Dersom du har fått fjernet endetarmen, er såret sydd med vanlige suturer (sting). Disse fjernes tidligst tre uker etter operasjonen. Ta kontakt med din fastlege for fjerning av metallklips og suturer. Du kan dusje såret med rent vann uten såpe. La såret lufttørke og legg på ny bandasje. Dersom du har fjernet endetarmen, er det vanlig at det kommer sårvæske fra operasjonssåret den første tiden.

Økende sårvæske, feber og smerter kan være tegn på infeksjon i såret. Ta kontakt med lege.

Muskel/hudlapp

Dersom du har fått utført rekonstruksjon med muskel/hudlapp i forbindelse med operasjonen, får du informasjon av plastikkirurg om når og hvor lenge du kan sitte. Vanligvis kan du sitte på en myk pute eller sitering når du skrives ut. Muskel/hudlappen er sydd med suturer. Vær forsiktig med å få drag på suturene når du sitter. Suturene rundt lappen kan tidligst fjernes etter tre uker. For å unngå at såret sprekker opp etter fjerning av suturer, må du være forsiktig med å få strekk på såret/arret, som for eksempel ved toalettbesøk.

Vannlating og avføring

Etter at du har hatt urinkateter, kan du lettere oppleve å få urinveisinfeksjon (UVI). Symptomer på UVI kan være hyppig vannlating, svie, smerte, feber og illeluktende urin. Oppsøk lege dersom du opplever noen av disse symptomene. Dersom du reiser hjem med kateter, avtales det videre oppfølging før du skrives ut.

Dersom du har fjernet en del av tarmen, kan du oppleve hyppigere avføringsfrekvens, løsere avføring og luftplager. Dette vil normalisere seg, men kan ta noe tid. Enkelte medisiner, for eksempel smertestillende, kan føre til treg mage. For å unngå treg mage, kan du forsøke avføringsmidler.

Smerter

Det er forventet at sårsmertene avtar gradvis. Dersom du har fjernet endetarmen, kan det være smertefullt å sitte over lengere tid. Mange har god nytte av sitering eller en myk pute.



Illustrasjon: Adobe Stock

Fatigue

Noen kreftpasienter opplever en følelse av utmattelse etter å ha vært gjennom lang behandling. Fatigue er en opplevelse av å være trøtt, sliten og å mangle energi. Noen opplever også nedsatt hukommelse og konsentrasjonsvansker. Denne tilstanden vil for de fleste gå over i takt med at kreftene kommer tilbake. Ta kontakt med din fastlege dersom dette blir et problem for deg.

Seksualitet

Du kan gjenoppta seksuell aktivitet når du selv ønsker. Operasjon i bekkenet kan påvirke seksuallivet ditt. Menn kan oppleve ereksjonssvikt og kvinner kan oppleve tørr skjede og smerter ved samleie. Dersom du ønsker det, kan du (med eller uten partner) henvises til seksuell rådgiver.

KURS, GRUPPER OG ARRANGEMENTER

Kreftforeningen

Kreftforeningen jobber for å forebygge og bekjempe kreft og å bedre livskvaliteten for pasienter og pårørende. På «kreftlinjen» kan du få informasjon om kreft, rettigheter og muligheter. Kreftforeningen holder kurs for pasienter og pårørende.

[KREFTFORENINGEN.NO](https://kreftforeningen.no)

Vardesenteret

Vardesenteret tilbyr kreftpasienter og deres pårørende et sted hvor du kan ta en pause, utveksle erfaringer og få gode råd og hjelp. Det gjennomføres blant annet kurset «raskere tilbake», som tilbyr tilpasset rehabilitering til deg som er ferdig behandlet for kreft og skal tilbake i jobb.

[KREFTFORENINGEN.NO/VARDESENTERET](https://kreftforeningen.no/vardesenteret)

Montebellosenteret

Montebellosenteret er et kurssenter som har som formål å gi livsmestring for kreftpasienter og deres pårørende. Montebellosenteret ligger i Ringsaker kommune.

[MONTEBELLOSENTERET.NO](https://montebellosenteret.no)

NORILCO

NORILCO er en landsdekkende organisasjon for stomi, reservoar og mage- og tarmkreft. Foreningen har fokus på rettigheter og omsorg for pasienter og deres pårørende. NORILCO jobber aktivt med å påvirke myndighetene for en økt satsning på forebygging, forskning og diagnostikk.

[NORILCO.NO](https://norilco.no)

KILDER TIL YTTERLIGERE INFORMASJON

Her kan du lese mer om behandlingen du har gjennomgått:

[OSLO-UNIVERSITETSSYKEHUS.NO/BEHANDLINGER/TYKK-OG-ENDETARMSKREFT](https://www.oslo-universitetssykehus.no/BEHANDLINGER/TYKK-OG-ENDETARMSKREFT)

[KREFTLEX.NO/TYKK-OG-ENDETARMSKREFT](https://www.kreftlex.no/TYKK-OG-ENDETARMSKREFT)

[KREFTFORENINGEN.NO/OM-KREFT/KREFTFORMER/TARMKREFT/](https://www.kreftforeningen.no/OM-KREFT/KREFTFORMER/TARMKREFT/)

[HELSENORGE.NO/SYKDOM/KREFT/TARMKREFT](https://www.helsenorge.no/SYKDOM/KREFT/TARMKREFT)

Gastro- og barnekirurgi

Klinikk for kirurgi, inflammasjonsmedisin og transplantasjon

Kirurgisk henvisningsmottak: 22935736

Sengepost A5, resepsjon: 22934665

Sengepost A5, gruppe 3: 22935744

Stomisykepleier: 22934530 (kan kontaktes hverdager mellom 09-15)

Målgruppe: Pasienter og pårørende

Trykk: Byråservice AS

Illustrasjoner: Adobe Stock

Dato: 09.12.21



**Oslo
universitetssykehus**



91 50 27 70

www.oslo-universitetssykehus.no

E-post: post@oslo-universitetssykehus.no

Postadresse: Oslo universitetssykehus HF,

Postboks 4950 Nydalen, 0424 OSLO