



# Till dig som ska genomgå aortaklaffbyte med kateterteknik TAVI vid Norrlands universitetssjukhus



Hur du kan förbereda dig, vad som sker på sjukhuset  
och vad du kan förvänta dig när du kommit hem.

## Innehåll

<b>Aortaklaffbyte med kateterteknik – TAVI .....</b>	<b>3</b>
<b>Hur du kan förbereda dig inför TAVI .....</b>	<b>3</b>
Ät varierad mat.....	3
Alkoholfri operation .....	3
Sluta röka .....	3
Var så fysiskt aktiv som du orkar.....	3
Vårda dina naglar .....	3
Se över de mediciner du tar .....	3
Förbered dig inför hemkomsten efter operationen.....	3
<b>Risker i samband med en hjärtklaffoperation .....</b>	<b>4</b>
Infektioner .....	4
Blödning .....	4
Blodproppar .....	4
Oregelbunden hjärtrytm .....	4
Smärta .....	4
<b>Akuta förvirringstillstånd.....</b>	<b>4</b>
Symtom på akut förvirringstillstånd: .....	4
Vad gör vi för att förebygga och behandla ett akut förvirringstillstånd: .....	4
Vad kan du själv göra: .....	4
Vad kan du som närstående göra: .....	4
Hur bemöter man någon som drabbats av akut förvirringstillstånd: .....	5
Övriga risker .....	5
<b>Ta med dig till sjukhuset.....</b>	<b>5</b>
Ta inte med dig värdesaker.....	5
<b>När du kommer till sjukhuset .....</b>	<b>5</b>
Inskrivningen .....	5
Boende .....	5
Boende och parkering för närstående.....	5
Besökstider .....	5
Telefonnummer .....	6
Personal under utbildning .....	6
Kvalitetsregister .....	6
<b>Dagen före operationen .....</b>	<b>6</b>
Äta och dricka.....	6
Fasta.....	6
Aktivitet.....	6
Handhygien.....	6
Dina tillhörigheter.....	6
<b>Hygienförberedelser före operation .....</b>	<b>6</b>
Rakning av operationsområdet .....	6
Dubbeldusch .....	6
Dubbeldusch på kvällen före operationen:.....	7
Efter duschen: .....	7
Munsköljning.....	7
Sömn.....	7
<b>Operationsdagen .....</b>	<b>7</b>
Dubbeldusch på morgonen .....	7
Förberedelser vid avdelningen operationsdagen .....	7
Om din operationstid flyttas .....	7
Förberedelser vid operationsavdelningen .....	7
Hur lång tid tar operationen .....	7
<b>Dagarna efter operationen .....</b>	<b>7</b>
HIA/Thiva/IM .....	7
Vad du kan förvänta dig efter operationen: .....	7
Smärtlindring.....	8
Äta och dricka.....	8
Förhöjda blodsockernivåer efter operation.....	8
Mobilisering efter operationen .....	8
Att sova på natten.....	8
<b>När får du åka hem? .....</b>	<b>8</b>
<b>När du kommit hem .....</b>	<b>8</b>
<b>Vanliga och övergående reaktioner efter en TAVI ....</b>	<b>8</b>
Ork och sömn .....	9
Normala krisreaktioner .....	9
Aptit .....	9
<b>Operationssår och förband .....</b>	<b>9</b>
Infektionstecken.....	9
Om du får något av dessa symtom kontakta sjukhuset/din hälsocentral: .....	9
<b>Motion och träning .....</b>	<b>9</b>
Träningsgrupper.....	9
<b>Dusch, bad och bastu .....</b>	<b>9</b>
<b>Sexuellt samliv .....</b>	<b>9</b>
<b>Skydda ditt hjärta och förhindra återinsjuknande ....</b>	<b>9</b>
<b>Mina egna anteckningar.....</b>	<b>10</b>



Det är bra om du läser igenom hela broschyren, men det är inte ett krav. Du bör dock läsa igenom informationen under rubrikerna *Hur du kan förbereda dig inför din operation*, *Ta med dig till sjukhuset* och *När du kommer till sjukhuset*.

Förutom denna skriftliga information kommer du att få muntlig information av oss när du kommer till sjukhuset.



## Aortaklaffbyte med kateterteknik – TAVI

Om aortaklaffen i ditt hjärta inte fungerar optimalt, kan den behöva bytas ut. En vanlig orsak till att den inte fungerar kan vara att den är förkalkad och därför inte öppnas på rätt sätt. För att få genomgå en TAVI-operation bedömer ett team läkare (kardiologer, thoraxkirurger) i samråd med dig om en operation kan vara det bästa för dig. Du får därför genomgå undersökningar och provtagningar som sedan ligger till grund för det beslut som fattas i samråd med dig.

Om du vill läsa om hjärtklaffsjukdomar, kan du hitta information på internet på 1177.se. Det vanligaste vid en TAVI-operation är att klaffprotesen förs in via ljumskens pulsåder. Du får även en tunnare kateter i den andra ljumskens pulsåder för att vi ska kunna ge kontrastmedel i blodet i samband med att klaffen placeras. Om blodkärlen i ljumskan är för trånga eller slingriga så finns det tre andra metoder som kan användas. Om det blir aktuellt så behöver du sövas.



## Hur du kan förbereda dig inför TAVI

En hjärtklaffoperation är en påfrestning för din kropp och det är därför viktigt att du är i så god form som möjligt innan operationen. Därför är det bra att du redan hemma börjar förbereda dig inför operationen. Det kan minska risken för komplikationer och underlätta sårsläkning samt återhämtning. Det finns några saker du kan göra om du har möjlighet och ork, för att hjälpa kroppen inför operationen, se nedan.

### Ät varierad mat

Bra matvanor är viktigt både före och efter operationen. Både din sjukdom och operationen innebär en stress för din kropp och påverkar kroppens ämnesomsättning. Det påverkar därmed din återhämtning. Det är därför viktigt att du äter en så allsidig kost du kan. Ät flera måltider, frukost, lunch, middag och mellanmål, jämnt fördelade under dagen. Variera ditt livsmedelsval. För att fylla på

musklerna med välbehövlig energi inför operationen, ät livsmedel som potatis, pasta, ris, bröd och grönsaker till dina måltider och ät gärna frukt som mellanmål. Kött, fisk, ägg och mjölk behövs som byggstenar i dina muskler för att underlätta återhämtning och läkning efter operation. Om du har dålig aptit eller svårigheter att tugga eller svälja så kan du köpa näringsdryck receptfritt på apoteket.

### Alkoholfri operation

Alkohol ökar risken för komplikationer i samband med hjärtkirurgi. Vi rekommenderar dig därför att helt avstå från alkohol fyra veckor innan din operation. Ett riskbruk av alkohol leder bland annat till ökad risk för infektioner och försämring av blodets koagulationsförmåga. Du kan testa dina alkoholvanor på [www.alkohollinjen.se](http://www.alkohollinjen.se). Om du har ett riskbruk av alkohol, kan du kontakta din hälsocentral, eller få stöd via [www.alkoholhjalpen.se](http://www.alkoholhjalpen.se). Om du har en hög konsumtion av alkohol, är det bra om du berättar det för oss innan operationen. På så sätt kan vi förutse och minska riskerna för komplikationer i samband med din operation.

### Sluta röka

Rökning ökar risken för komplikationer efter operationen. Vi rekommenderar dig därför att helt avstå från tobak i fyra veckor innan din operation. Om du slutar röka minst fyra veckor innan operationen, minskar du risken för lunginflammation, blodpropp, sårinfektion och förbättrar sårsläkningen. Den allra bästa effekten får du om du inte röker åtta veckor före och åtta veckor efter operationen. Oberoende av tid för rökstoppet, är det fortfarande värdefullt för att motverka komplikationer. Om du vill ha hjälp med att sluta röka innan operationen, kan du vända dig till din hälsocentral.

### Var så fysiskt aktiv som du orkar

Det är viktigt att du rör på dig utifrån din egen förmåga fram till operationen. På så sätt kan du bidra till att underlätta din återhämtning. I samband med operationen försämras din fysiska förmåga, därför är det bra att du är i så bra form som möjligt innan operationen.

### Vårda dina naglar

Naglarna bör vara korta, smuts som samlas under långa naglar kan sprida bakterier och orsaka infektioner. Ta bort nagellack och lämna ringar hemma.

### Se över de mediciner du tar

I din kallelse till operation finns det uppräknat ett antal mediciner man ska sluta ta inför operationen. Om du har funderingar över de mediciner du tar och om du ska sluta ta dem innan operationen, bör du kontakta ansvarig på väntelistan. Telefonnummer finns i den kallelse du fått.

### Förbered dig inför hemkomsten efter operationen

Fundera på hur du ska ta dig till sjukhuset och vad du vill ha med dig när du åker. Tänk också på vilket stöd du har när du kommer hem från sjukhuset. Ett tips är att fylla frysen med lite extra mat så du inte behöver åka och handla direkt när du kommit hem.



## Risker i samband med en hjärtklaffoperation

En hjärtklaffoperation är inte helt fri från risker. Risken att drabbas av en komplikation påverkas även av din allmänna hälsa och din kondition. Beslut om en operation ska genomföras, tas tillsammans med dig och ansvarig läkare vid thorax. Läkaren kommer att informera dig om både för- och nackdelar med en operation. I samråd med dig beslutas vilken typ av operation som är aktuell för dig.

Nedan följer information om de vanligaste riskerna och vad vi gör för att förebygga och behandla dessa.

### Infektioner

Vi följer strikta hygienrutiner för att minska risken för infektioner. Du får inte öppna förbanden själv. Personalen hjälper dig med såromläggningar och förbandsborttagning.

### Blödning

Både under och efter operationen håller vi dig under noggrann uppsikt för att förebygga och tidigt upptäcka blödningar som måste åtgärdas.

### Blodproppar

Vid större operationer är risken för blodproppar ökad. Forskning har tydligt visat att man minskar risken för blodproppar genom tidig mobilisering (sitta upp, stå och gå). Du får blodförtunnande läkemedel efter operationen för att förebygga blodproppar. Risken att få en blodpropp i hjärnan är liten efter en hjärtklaffoperation.

### Oregelbunden hjärtrytm

Ibland kan hjärtat slå långsamt eller oregelbundet efter operationen. Om hjärtrytmen är långsam kan det behövas en tillfällig pacemaker. Därför har du pacemakertrådar första dygnet efter operationen. Det händer att man ibland behöver en permanent pacemaker. Om rytmen är snabb och oregelbunden, vilket oftast orsakas av förmaksflimmer, kan det behövas behandling med läkemedel eller en elkonvertering, en elektrisk stöt. Behandlingen med elkonvertering görs under kort narkos och kan få hjärtat att slå regelbundet igen.

### Smärta

Du får smärtstillande läkemedel både under och efter operationen. Det kan ändå vara så att du känner smärta, därför vill vi att du talar om hur ont du har så vi kan optimera din smärtbehandling efter dina behov.

### Akuta förvirringstillstånd

I samband med ett akut sjukdomstillstånd eller vid operationer är akuta förvirringstillstånd inte ovanliga. Det är ännu vanligare inom intensivvården och hos personer med demenssjukdom. Akut förvirringstillstånd är inte detsamma som demenssjukdom. Demenssjukdomar utvecklas oftast långsamt och är sällan botbara.

Ett akut förvirringstillstånd utvecklas oftast under kort tid och om man behandlar den bakomliggande orsaken

går det alltid över. Det uppstår av yttre och inre faktorer som påverkar hjärnan. Vem som helst kan drabbas. För människor med olika hjärnsjukdomar, som depression eller stroke, hög ålder, stress och för de som tar vissa läkemedel är risken ökad.

Efter en hjärtoperation utvecklar cirka 1/10 ett akut förvirringstillstånd. Efter en höftoperation drabbas mer än hälften och på en medicinavdelning drabbas var fjärde. Därför är det viktigt för dig och dina närstående att känna till detta.

### Symtom på akut förvirringstillstånd:

Symtomen startar ofta plötsligt och kan variera över dygnet eller från en dag till en annan. De kan vara:

- Svårigheter med att fokusera och koncentrera sig.
- Närminnet påverkas och man får svårigheter med att komma ihåg det som sagts.
- Svårigheter att veta vilken dag och vilken tid det är.
- Man kan vända på dygnet, få svårt att sova på natten och sover på dagen.
- Man kan se och höra saker som inte andra kan.
- Man kan känna sig otrygg och misstänksam till personalen och omgivningen.
- Man kan uppleva att allt blir fel och osammanhängande.
- Man kan bli rastlös, orolig och uppleva att man vill ta egna initiativ.

### Vad gör vi för att förebygga och behandla ett akut förvirringstillstånd:

Vi arbetar aktivt med att förebygga att du ska drabbas av ett akut förvirringstillstånd. För att vi ska kunna upptäcka tidiga symtom på ett akut förvirringstillstånd används ett screeninginstrument. Du kommer att få räkna veckans dagar eller årets månader baklänges, för att vi ska kunna bedöma ditt minne och koncentrationsförmåga. Behandlingen av ett akut förvirringstillstånd syftar till att hitta den bakomliggande orsaken. Ibland behöver man läkemedel för att kunna slappna av och minska symtomen om man drabbats.

### Vad kan du själv göra:

- Berätta om du tidigare har haft akut förvirringstillstånd.
- Det är viktigt att du är uppe och rör dig så mycket du orkar, då sängläge påverkar andningen och blodcirkulationen.
- Se till att du äter och dricker. Berätta för personalen om du har dålig matlust eller mår illa.
- Använd syn- och hörselhjälpmedel om du har sådana.
- Försök att hålla normal dygnsrytm, vara vaken och uppe på dagen och sova på natten.
- Berätta för personalen vad du upplever och om du känner dig otrygg eller rädd.
- Berätta för personalen om du hör och ser saker som är märkliga, eftersom det är ett av symtomen på förvirringstillstånd.

### Vad kan du som närstående göra:

Berätta för personalen om du upplever att din närmaste är förvirrad eller har ett beteende du inte känner igen. Sällskap med en närstående kan skapa trygghet för den

som har drabbas. Ett foto på närstående kan ibland vara till hjälp.

### Hur bemöter man någon som drabbats av akut förvirringstillstånd:

- Tala kortfattat och konkret.
- Skapa en lugn atmosfär.
- Berätta vilken dag och vad klockan är och var de befinner sig och varför.
- Undvik att diskutera, men acceptera din närståendes upplevelser utan att förstärka dem.
- Var inte för många besökare samtidigt.

Vi vet att ett akut förvirringstillstånd kan upplevas som en svår situation för dig och dina närstående. Därför är det bra om du eller dina närstående vill dela dina upplevelser med oss.

### Övriga risker

Hur stor risken är för komplikationer vid en hjärtklaffoperation, beror på flera faktorer. Bland annat typ av ingrepp och hur din hälsa varit innan operationen. Ett större ingrepp innebär en ökad risk för komplikationer. Det är sällsynt, men det förekommer att man avlider i samband med en hjärtoperation.



### Ta med dig till sjukhuset

Det är bra om du i god tid packar en mindre väska med det du kommer att behöva när du ska opereras.

- Legitimation och frikort om du har ett sådant.
- Medicinlista och alla mediciner du använder, även ögondroppar.
- Den här broschyren.
- Toaletsaker som tandborste, tandkräm rakapparat, med mera. Gärna i en necessär.
- Glasögon med fodral, hörapparat med fodral eller öronproppar, om du använder sådana.
- Tofflor eller inneskor som är bekväma, strumpor och mjuka innekläder som inte sitter åt.
- Tag endast med dig ett ombyte inför hemresan. Under vårdtiden får du använda våra patientkläder.
- Nackkudde eller annan specialkudde om du använder sådan.
- CPAP (apparat som används om man har andningsuppehåll) om du använder sådan.
- Mobiltelefon, laddare samt telefonnummer till närstående.

### Ta inte med dig värdesaker

Vi har skåp där vi låser in dina tillhörigheter, men ta ändå inte med dig värdesaker till sjukhuset. Ta inte med dig smycken, värdeföremål och stora pengasummor, eftersom vi inte kan ta ansvar för dessa under din vistelse hos oss.



## När du kommer till sjukhuset

### Inskrivningen

Både vid inskrivningen och thorax vårdavdelning kommer du att få information om vad som kommer att hända under vårdtiden och hur du ska förbereda dig inför operationen. Tveka inte att fråga oss om du undrar över något.

Dagen innan operationen kommer du till thorax inskrivning vid målpunkt (E31) för att bli inskriven på thoraxavdelningen och förberedas inför operationen. Där får du träffa undersköterskor, sjuksköterskor, inskrivande läkare, narkosläkare, thoraxkirurg och kardiolog.

Första dagen skrivs du in, vi tar EKG, blodprover, längd, vikt och kontrollerar din syremättnad med en klämma på fingret. Ibland görs också kompletterande undersökningar. Du får också muntlig information inför operationen. När det är klart får du ett rum på thorax vårdavdelning.

Du får också en preoperativ information av personalen vid inskrivningen. Därefter får du tillsammans med andra patienter som också ska opereras information av sjukgymnasterna, se under rubriken Sjukgymnastikinformation nedan. Du får träffa kirurgen eller kardiolog samt narkosläkare. Du får också hjälp med håravkortning i operationsområdet av personal vid inskrivningen.

Inskrivningen tar oftast större delen av dagen/dagarna. Lämna inte inskrivningen utan att först informera personalen. Kirurg och narkosläkare förklarar operationen för dig och berättar om vilka vinster och risker som är förknippade med din operation. Har du frågor ska du inte tveka att ta upp dessa. Det är normalt att känna sig nervös innan man ska opereras.

### Boende

Vårdrummen har flera sängplatser och är mixade vilket innebär att både kvinnor och män sover i samma rum.

### Boende och parkering för närstående

Kontaktinformation till Norrlands universitetssjukhus samt information om bland annat boende och parkeringar finns på 1177.se.

### Besökstider

Dina närstående får gärna besöka dig under vårdtiden om ni så önskar. De kan också ringa och be att få tala med den sjuksköterska som är ansvarig för dig. Vi ser gärna att kontakten sker via en anhörig.

**Thorax vårdavdelning** har besökstider måndag–fredag kl.13.00–16.00 och kl.18.00–20.00. Lördagar och söndagar kl.13.00–20.00. Ändringar av besökstiderna kan förekomma, ta därför kontakt med avdelning inför besök.

**Kardiologen** besökstid alla dagar kl. 14.00–16.00 och kl.18.00–20.00, max tre anhöriga per besök, i övrigt efter överenskommelse.

**HIA, hjärtintensivvårdsavdelningen** besök efter överenskommelse med omvårdnadspersonal.

**IM, Thorax intermediärvårdsavdelning och Thiva, Thoraxkirurgisk intensivvårdsavdelning.** Vi

rekommenderar helst inga besök under operationsdagen. Vi har inga fasta besökstider utan besök planeras in i samråd med ansvarig vårdpersonal. Innan besök kontaktas vårdpersonal för överenskommelse av tid. Om du vårdas vid Thiva eller IM under en längre tid så är dina närstående alltid välkomna. De ska alltid kontakta ansvarig sjuksköterska genom att ringa på ringklockan innan de går in i vårdrummet, eftersom det vårdas flera patienter i samma rum. Ibland kan man som anhörig behöva vänta utanför om det ska utföras undersökningar eller behandlingar av patienter på rummet. Vid Thiva och IM är det lämpligt med två besökare per person och tillfälle. Barn eller barnbarn till patienter som vårdas en längre tid på Thiva eller IM är också välkomna att komma på besök.

## Telefonnummer

Enhet	Telefonnummer	Telefontider
Hotell Björken	090-10 87 00	Dygnet runt
Kurator vid Hjärtcentrum	090-785 36 44	Vardagar
Kardiologen, hjärtintensiven, HIA	090-7851414 090-7852924	Fria besökstider Fria besökstider
IM, Thorax intermediärvårdsavdelning	090-785 36 39	10.30–11.15 15.00–16.00 19.00–20.00
Thiva, Thoraxkirurgisk intensivvårdsavdelning	090-785 36 30	Du kan alltid ringa oss oavsett tid på dygnet när du har en anhörig som vårdas vid Thiva.
Thorax vårdavdelning Sjuksköterskeexpedition	090-785 36 22	10.00–11.00 13.00–15.00 18.00–19.00
Väntelistan	090-785 36 21	9.00–10.00

Under förmiddagarna är det ofta många undersökningar eller behandlingar som genomförs vid kardiologen/HIA, Thiva/IM och vårdavdelningen, vilket gör att personalen inte alltid kan ta närståendes samtal. I sådana fall ringer de upp när de får möjlighet. Ronden är klar tidigast kl. 10.00, innan dess kan vi inte ge besked om vad som beslutats.

## Personal under utbildning

Vid Norrlands universitetssjukhus bedrivs undervisning och forskning i nära samarbete med Umeå universitet. Därför kan du under din vårdtid träffa studenter som får sin kliniska utbildning hos oss på thorax. Om du inte vill att studenter ska delta i samband med undersökningar eller behandlingar av dig, vill vi att du meddelar personalen om detta.

## Kvalitetsregister

Dina uppgifter kan komma att lämnas till nationella kvalitetsregister. Kvalitetsregister används för att utvärdera vården och göra den bättre.

Din medverkan i kvalitetsregister är frivillig, du har alltid möjlighet att tacka nej och det påverkar inte den vård du får. Om du medverkar är dina uppgifter sekretessbelagda.

Om du vill veta mer om kvalitetsregister, kan du läsa mer på [1177.se](http://1177.se), Nationella kvalitetsregister.



## Dagen före operationen

### Äta och dricka

Du kan dricka och äta som vanligt denna dag fram till kl. 24.00. Du ska äta ett kvällsmål/fika på kvällen innan operationen. Om du inte vill äta fast mat kan du istället få en näringsdryck. Tanken med kvällsmålet är att du ska ge kroppen energi inför operationen.

### Fasta

Från och med kl. 24.00, natten mot operationsdagen får du inte äta någon fast mat. Du får dricka klar dryck, det vill säga vatten, te eller kaffe utan mjölk fram till på morgonen kl. 04.00. De mediciner du får ta får du av avdelnings-sköterskan.

### Aktivitet

Ta gärna promenader i korridoren om du orkar, men kom ihåg att alltid meddela personalen om du lämnar avdelningen.

### Handhygien

God hygien och rena händer skyddar både dig själv och andra från infektioner. Det är viktigt att du tvättar och spritar händerna innan måltider och efter toalettbesök under din sjukhusvistelse.

### Dina tillhörigheter

Dina tillhörigheter märks med ditt namn och förvaras inlåsta när du opereras. Du får packa en påse med din necessär, inneskor och eventuella glasögon, hörapparat samt tofflor och som du behöver efter operationen.

### Hygienförberedelser före operation

#### Rakning av operationsområdet

Innan operationen rakar vårdpersonalen dig i operationsområdet, med en speciell rakapparat. Denna rakning får du inte göra själv. Smycken, klockor och nagellack tas bort kvällen före operationsdagen.

#### Dubbeldusch

Duschen är viktig för att undvika infektioner efter operationen av de bakterier som naturligt förekommer på din hud. Den ska göras enligt något vi kallar för dubbeldusch, då man tvättar sig enligt en viss ordning två gånger efter varandra.

Dubbelduschen ska genomföras på kvällen innan operationen och på operationsdagen.

I samband med duschen används två Descutansvampar. Det är en speciell tvättsvamp som innehåller klorhexidintvål som minskar antalet bakterier på huden. Det är viktigt att duschningen genomförs noggrant, därför finns det anvisningar för hur du ska gå tillväga.

Om du vet att du kommer att ha svårt att duscha dig enligt anvisningarna så är det viktigt att vi får hjälpa dig med det. Personalen hjälper dig med ryggpärtiet och om du har svårt att klara duschen korrekt.



**Du får inte använda andra rengöringsprodukter som hårschampo, tvål, duschcrème eller hudlotion mellan eller efter dubbelduschen. Dessa medel kan försämra klorhexidintvålens effekt.**

### Dubbeldusch på kvällen före operationen:

Gör så här:

- Duscha hela kroppen och håret.
- Stäng av vattnet.
- Tvåla in håret med svampen så att lödder uppstår.
- Tvätta ansiktet, var noga runt näsan men undvik att få Klorhexidin i ögon och öron.
- Tvätta hela kroppen så att lödder uppstår. Var särskilt noga med armhålor, navel och naglar.
- Tvätta underlivet, var särskilt noga med könsorganen (män även under förhuden) samt i ljumskar och ändtarmsöppning.
- Vänta några minuter innan du sköljer av hela kroppen med vatten.
- Upprepa nu hela proceduren enligt ovan med ny duschsvamp, så kallad dubbeldusch.
- Skölj noga bort alla tvålorester.

### Efter duschen:

- Använd rent badlakan.
- Du får ta på dig en ren patientskjorta och rena underbyxor.
- Gå inte barfota efter duschen utan använd dina tofflor.
- Vi bäddar rent i din säng under tiden du duschar.

### Munsköljning

Munnen ska sköljas med speciell sköljvätska, både på kvällen och på operationsdagens morgon. Detta ska du göra för att minska förekomsten av bakterier i munhålan för att minska risken att få lunginflammation efter operationen. Gurgla en minut och spotta sedan ut.

### Sömn

Om du har svårt att somna kan du få en insomningstablett kvällen före operationen.



## Operationsdagen

### Dubbeldusch på morgonen

Vi väcker dig i god tid på morgonen för duschningen. Duschen upprepas på samma sätt, men nu utan hårtvätt. Därefter får du ta på dig en ren operationsskjorta med öppningen bakåt och rena underbyxor. Du får lägga dig i sängen och du får inte längre gå runt på avdelningen.

### Förberedelser vid avdelningen operationsdagen

Innan operationen får du smärtlindrande medicin. Personalen från thorax vårdavdelning skjutsar dig i din säng

till operationsavdelningen. Påsen du packat med det du behöver efter operationen lämnar vi på thoraxintensiven/IM när du ska opereras.

### Om din operationstid flyttas

Det kan hända att din tid och eller dag för operation måste flyttas. Det kan ibland komma med kort varsel. Oftast beror det på att vi måste prioritera en patient som är i akut behov av en operation. I vissa fall kan det också vara så att din operation tidigareläggs.

### Förberedelser vid operationsavdelningen

En narkosköterska och narkosläkare tar emot dig på operationsavdelningen, och hjälper dig över till operationsbordet. Du får en syrgasgrimpa, en klämma på fingret som mäter syret i blodet samt EKG elektroder (små klisterlappar) på din bröstorg. Du får två-tre tunna slangar på handen eller armen. En där vi mäter ditt blodtryck och en där vi ger dig dropp. Du får även en slang på halsen (CVK) där du får mediciner.

När förberedelserna är klara får du lugnande mediciner, lokalbedövning i ljumskarna eller blir sövd. Narkospersonalen finns alltid vid din sida under operationen och ser till att du känner dig lugn eller sover gott.

### Hur lång tid tar operationen

Tiden inne på operation varierar, den tar i snitt cirka 1–2 timmar men kan ibland ta längre tid.

När operationen är över flyttas du till HIA eller Thiva/IM och narkosjuksköterskan ringer dina närstående och meddelar dem att operationen är klar.



## Dagarna efter operationen

### HIA/Thiva/IM

Oftast överflyttas du till HIA eller IM för fortsatt övervakning efter operationen. Om du blir sövd överflyttas du till Thiva.

### Vad du kan förvänta dig efter operationen:

- Du har en syrgasgrimpa i näsan som ger dig extra syre.
- Du har ett förband över operationssåret.
- Du ska vara smärtlindrad så det känns bra för dig. Tala om för oss om du har ont så vi kan hjälpa dig.
- Du kan vara illamående, då får du läkemedel mot det.
- De första timmarna efter operationen kan man behöva ett extra tryck i ljumskan på den sidan man har gått in med hjärtklaffen. Vi kontrollerar extra noga att det ser bra ut och inte blöder.
- I rummet finns många apparater som kan larma eller låta. Du behöver inte oroa dig, det är en viktig funktion för personalen vid övervakningen av dig.
- Du kommer att vara trött efter operationen. Det kan ändå vara svårt att somna på natten, men det kommer att gå över.

Efter din operation är vårt mål att du snabbt ska återhämta dig så att du ska kunna återgå till din vardag hemma. Därför är det viktigt att du aktiverar dig, äter bra och sover bra. Vi uppmuntrar dig till att vara så aktiv som möjligt på dagen, det är viktigt för din återhämtning.

Det är viktigt för oss att du berättar för oss hur du mår och hur det känns för att vi ska kunna hjälpa dig.

### Smärtlindring

Hur ont man har varierar från person till person. Det är därför viktigt att du berättar för oss hur ont du har. De läkemedel vi ger dig mot smärtan hjälper dig att komma igång med andningsövningarna och komma upp ur sängen efter operationen.

För att kunna skatta din smärta och utvärdera hur bra effekt din smärtlindring har använder vi oss av en smärtskala. Det innebär att vi frågar dig hur ont du har på en skala från 0 till 10. Noll står för ingen smärta och 10 för den värsta tänkbara smärta du kan tänka dig. Smärtskattningen gör vi både när du är i rörelse och när du är i vila. Vi anser att du inte ska ha mer ont än 4.

### Äta och dricka

Redan efter operationen kan du få börja dricka små mängder vatten. Det är inte ovanligt att det är svårt att äta och aptiten kan vara dålig. Det är ändå bra om du försöker äta och dricka vid alla måltider som serveras på avdelningen. Det är viktigt, eftersom kroppen behöver få energi till återhämtning och läkning.

Det är lättare att öka ditt energiintag om du äter flera mindre måltider om din aptit är försämrad. Vi har möjlighet att ge dig näringsdryck som innehåller extra energi även i små mängder om din aptit är dålig eller du mår illa.

### Förhöjda blodsockernivåer efter operation

Efter operationen kan ditt blodsocker bli förhöjt – även om du inte har diabetes. Det beror på den stress din kropp utsatts för av operationen. Därför mäter vi ditt blodsocker och kan ibland behöva ge dig insulin. När du återhämtat dig efter operationen stabiliseras blodsockernivåerna.

Samma sak gäller för dig som har diabetes. Dina blodsockernivåer kan vara högre än de normalt brukar vara den första tiden efter operationen. Även om du i vanliga fall endast behandlas med tabletter kan du den första tiden efter operationen behöva insulin tills blodsockernivåerna stabiliserats.

### Mobilisering efter operationen

Efter operationen har du sängläge, tiden varierar men ofta är det minst 2 timmar. Det är viktigt att sedan komma igång med det vi kallar för mobilisering. När vi ser att du orkar så får du sitta upp på sängkanten och kanske stå på benen en kort stund.

Den första tiden efter operationen vill vi att du ber oss om hjälp när du vill komma upp ur sängen. Du kan vara yr och svag i benen när du reser dig upp och du har övervakning som vi måste hjälpa dig med.

Det är vanligt att magen stannar upp efter operation, både på grund av operationen, men även på grund av de mediciner mot smärta som du får. Därför får du medicin

för att motverka detta. Genom att vara aktiv hjälper du magen att komma igång igen. Vi vill gärna att du talar om för oss när du fått sköta magen.

Om du orkar så är det bra att du redan dag 1 efter operationen provar att gå i korridoren tillsammans med någon av oss i personalen. Försök vara så aktiv du kan under dagarna.

### Att sova på natten

Det är inte ovanligt att det är svårt att sova efter operationen. Det kan bero på smärta, obehag, att inte få sova i sin egen säng och i en annan miljö än du är van vid. Vi kommer också att kontrollera ditt blodtryck, syresättning och puls de första nätterna och det gör också att din nattsömn blir störd.

Tala om för oss om du tycker att det är svårt att somna, så kan vi hjälpa dig med extra smärtlindring om du har ont. Berätta också om det är så att du har mardrömmar eller ser saker.

För att få så god nattsömn som möjligt är det bra att du aktiverar dig under dagen så att du somnar lättare på kvällen.



## När får du åka hem?

När vi ser att du mår bra efter operationen och har uppnått de mål som satts för din återhämtning, kommer du att bli utskrivnen. Oftast stannar du kvar hos oss 2–3 dagar efter operationen.

Om du inte bor i Umeå med omnejd, kommer du att vårdas några dagar på ditt hemortssjukhus innan du får åka hem.

Om du skulle vara i behov av hemtjänst eller andra insatser i hemmet, kommer ditt hemortssjukhus att ordna med det.



## När du kommit hem

Målet med din hjärklaffoperation är att lindra och bota dina symtom. Detta innebär att du efter en TAVI ska återgå till ett så aktivt och normalt liv som möjligt. Efter din TAVI-operation finns det några saker du behöver tänka på.

### Vanliga och övergående reaktioner efter en TAVI

Återhämtningstiden är beroende av vilken typ av operation du gjort, vilken kondition du var i innan, samt hur du kommer igång efteråt.

Det är väldigt individuellt hur man drabbas av dessa reaktioner. Det är dock naturliga reaktioner på det som du gått igenom och de avtar i takt med att din kondition förbättras.



## Ork och sömn

Det är helt normalt att inte orka lika mycket som innan operationen, men orken kommer successivt tillbaka. Det kan ta upp till några veckor efter operationen innan du orkar lika mycket som före du blev opererad. Ibland kan du behöva vila eller sova en stund mitt på dagen, vilket är bra för att din kropp ska återhämta sig. Det är också vanligt att du kan ha mardrömmar eller svårt att somna den första tiden.

## Normala krisreaktioner

En hjärtklaffoperation innebär ofta en påverkan på sinnesstämningen vilket kan upplevas svårt för både dig och dina anhöriga. Ena stunden kan du känna dig glad och upprymd, för att i nästa stund känna dig nedstämd eller irriterad. Ofta är reaktionen övergående men om besvären är svåra eller kvarstående kan du få hjälp av kurator på hjärtmottagningen eller via din hälsocentral.

## Aptit

Aptitlöshet är vanligt i början. Detta är dock övergående och matlusten återkommer efter en tid. Förbered gärna matlådor i frysen redan innan operation, så behöver du inte fundera på vad du ska laga för mat om aptiten är försämrad från början. Skulle det vara svårt för dig att äta eller dricka testa näringsdryck. Om inte aptiten förbättrats efter en vecka hemma, kontakta din hälsocentral.

## Operationssår och förband

### Infektionstecken

**Vänta inte** med att ta kontakt med din hälsocentral eller sjukhuset om du får något av symtomen nedan! Det är viktigt att du snabbt får hjälp av en specialistläkare om det skulle uppstå en infektion i ljumskan eller om du gjort klaffoperationen via bröstkorgen.

### Om du får något av dessa symtom kontakta sjukhuset/din hälsocentral:

- Om det börjar göra ont, att du blir svullen i ljumskan eller det börjar vätska efter att ha varit torrt.
- Du får feber som inte beror på förkylning.
- Du får andningssvårigheter.
- Du får kärlekskramp.

## Motion och träning

Första två veckorna efter genomförd TAVI bör du undvika tunga lyft och – om insticksstället är placerat i ljumskan – djupa benböj.

Redan första dagen efter hemgång är det viktigt att du är fysiskt aktiv med exempelvis lättare hushållssysslor och promenader. Det går bra att bli lätt andfådd, men det ska inte vara jobbigare än att du kan föra ett normalt samtal under pågående aktivitet.

Allteftersom orken kommer tillbaka kan du sträva mot att nå minst 30 minuters konditionsstärkande aktivitet per dag. Det går bra att dela upp detta i 3x10 alternativt 2x15 minuter. Om du vill öka ansträngningsnivån kan du göra detta 2 veckor efter operationen genom att exempelvis öka hastigheten eller sträckan på dina promenader.

Målet är att du ska återhämta dig fysiskt, vilket bety-

der att du ska öka din fysiska uthållighet och styrka till en nivå där du kan bedriva de aktiviteter du önskar.

Efter operationen kan man ha bättre och sämre dagar när det gäller orken. Detta blir dock bättre när konditionen ökar. Anpassa träningsintensiteten efter dagsformen och var noga med att undvika långa stunder av stillasittande. När orken tillåter kommer du kunna motionera mer intensivt för att till slut träna något du tycker om, exempelvis cykling skidåkning eller dans.

## Träningsgrupper

På ditt hemsjukhus (samt vissa hälsocentraler) kan det finnas träningsgrupper med allsidig träning för dig som är hjärtopererad. Dessa grupper leds av sjukgymnaster som hjälper dig att komma igång med din träning. Mer information hur dessa grupper ser ut får du i samband med återbesöket hos din sjukgymnast på hemorten.

## Dusch, bad och bastu

Det går bra att duscha som vanligt. Undvik simbassänger och badkar de första två veckorna tills operationssnittet har läkt. Du kan börja basta 4–6 veckor efter operationen, börja med svag värme och sitt korta stunder.

## Sexuellt samliv

Sexuellt samliv kan återupptas utan oro när du känner att du orkar och har lust.

## Skydda ditt hjärta och förhindra återinsjuknande

- Sluta röka och snusa
- Drick alkohol med måtta
- Motionera regelbundet
- Ät gärna fisk ofta. Ät frukt, grönsaker och rotfrukter dagligen och välj fiberrika livsmedel
- Välj mjuka fetter till exempel raps-, olivolja eller flytande margarin
- Minska på socker och salt i kosten
- Eftersträva att leva harmoniskt utan för mycket stress och med regelbunden återhämtning.

## Mina egna anteckningar

A series of horizontal dotted lines for taking notes, arranged in two columns.

Lined paper template with two columns of horizontal dotted lines for writing.



UPPDATERAD JULI 2022

AKVARELL: EVA HEDKVIST • FOTO: KLAS SJÖBERG • PRODUKTION: REGIONENS KOMMUNIKATIONSSTAB (ES) • UMEÅ, JULI 2022