



Brottnám barkakýlis

Útskriftarfræðsla

Talventill

Í aðgerðinni er Provox talventill settur í op á milli barka og vélinda. Mikilvægt að þvo og spritta hendur vandlega áður og eftir að átt er við talventil og umbúðir. Talventillinn er einstefnuventill gerður úr sílikoni sem hleypir lofti frá barka inn í vélindað og lokar fyrir í hina áttina. Mjórri endi ventsilsins verður að snúa niður annars er aukin hætt á að matur og vökvi fari ofan í lungu. Ef slímhúðir eru þurrar eða slímið þykkt, getur hjálpað að huga að því að loftraki í svefnherbergi sé nægur t.d. með því að nota rakatæki eða hafa skál með vatni á ofni. Einnig er hægt að minnka hættu á að slímhúðir þorni með því að drekka um tvo lítra af vökva á dag. Mikilvægt er að halda stómaopi og húðinni í kring hreinu. Fylgt er skriflegum leiðbeiningum um daglega umhirðu sem afhentar voru á deild.

Tjáskipti

Tal fer þannig fram að lokað er fyrir stómasíuna í útöndun og þá þrýstist loftið í gegnum ventilinn og inn í vélindað og gerir þannig kleift að mynda hljóð í slímhúðarfellingum á mótum koks og vélinda. Talmeinafræðingur sér um áframhaldandi kennslu og þjálfun í tónmyndun eftir útskrift.

Verkir

Sjá fylgiblað um verkjameðferð eftir skurðaðgerð. Lyfseðill er sendur rafrænt í apótek.

Mataræði

Til að sporna við of miklu þyngdartapi og vannæringu þarf að huga vel að mataræði og næringargildi matarins. Næringardrykkir geta verið góð viðbót milli mála. Einstaklingsbundið er hvernig gengur að borða eftir aðgerðina. Borið getur á kyngingarörðugleikum og aukinni slímmyndun í öndunarvegi. Ef lystarleysi er til staðar getur verið gott að borða oft og minna í einu. Boðið er upp á endurkomutíma til næringarráðgjafa 4-6 vikum eftir útskrift.

Nokkur almenn ráð um máltíðir:

- Gefa sér góðan tíma til að borða og tryggja matinn vel.
- Borða og drekka oft en lítið í einu.
- Sitja uppréttur meðan borðað er.

Skurðsár

Fylgjast þarf með útliti skurðsárs með tilliti til roða, bólgu og vessa. Óhætt er að fara í sturtu en ekki er ráðlegt að fara í baðkar. Þegar farið er í sturtu þarf að hafa sérútbúna hlíf yfir talventlinum til að forðast það að vatn fari ofan í lungu í gegnum barkaopið. Ef saumar eru enn til staðar við útskrift eru þeir fjarlægðir á heilsugæslu eða í endurkomutíma.

Þvaglát

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum vegna aðgerðarinnar.

Hreyfing

Dagleg hreyfing getur aukið þrek og matarlyst. Forðast þarf áreynslu í 3-4 vikur eftir aðgerð og varast að lyfta eða bera þunga hluti (yfir 5 kg) á meðan skurðurinn er að gróa.

Kynlíf

Almennt má hefja kynlíf þegar fólk er tilbúið til þess, en ráðlegt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæðið.

Svefn

Búast má við þreytu og úthaldsleysi fyrstu mánuðina eftir aðgerð. Gott er að ná a.m.k. 6–8 klst. nætursvefni og hvíla sig yfir daginn ef þörf krefur. Góð næring, hreyfing, slökun og verkjameðferð getur dregið úr þreytu.

Andleg líðan

Algengt er að finna fyrir kvíða og óöryggi vegna breytinga á líkamsstarfssemi. Oft hjálpar að tala um líðan við sína nánustu og ræða við fagfólk um það sem veldur áhyggjum. Aðferðir eins og tónlist, slökun og hreyfing geta dregið úr andlegri vanlíðan en ef kvíði og drungi verða viðvarandi er um að gera að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni. Mikilvægt er að einangra sig ekki vegna stómans heldur ræða um áhyggjur og vandamál við fjölskyldu og trúnaðarvini.

Vinna

Vinnu má hefja í samráði við lækni. Hægt er að fá veikindavottorð í endurkomutíma.

Hafa skal samband við deild A4, B3 eða bráðamóttöku ef:

- líkamshiti verður hærri en 38,5°C
- verkir í eða kringum skurðsvæði minnka ekki við verkjalyf
- bólga er við barkaop
- erfiðleikar eru við næringu
- aukin slímmyndun

Ef vísbendingar eru um öndunarörðugleika þarf að hringja strax í Neyðarlínu, sími 112

Sölustaðir hjálpartækja og kostnaður

Við útskrift er beiðni send til Sjúkratrygginga Íslands fyrir viðeigandi hjálpartækjum. Kostnað greiða Sjúkratryggingar Íslands samkvæmt gildandi reglum.

Í Lyfju hf, Lágmúla 5, 105 Reykjavík starfa heilbrigðisstarfsmenn sem veita ráðgjöf og sinna þjónustu við fólk með barkarauf. Póstsendingarþjónusta er við landsbyggðina.

Annar stuðningur og úrræði

- Ný rödd (www.krabb.is/Thjonusta/Studningsfelag/nyrodd) er stuðningsfélag þeirra sem misst hafa raddbönd og barkakýli vegna krabbameins.
- Ljósið (<http://ljosið.is/>) er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þeirra.
- Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins (<http://krabb.is/radgjafarthjonustan>) býður upp á fræðslu, viðtöl, faglega ráðgjöf, sálgæslu, djúpslökun, ýmis námskeið og hagnýtar upplýsingar.

Eftirlit læknis: Sjá meðfylgjandi kort.

Eftirlit talmeinafræðings: Sjá meðfylgjandi kort.

Eftirlit næringarráðgjafa: Sjá meðfylgjandi kort.

Skipti á talventli: Sérfræðingur skiptir um talventil á um það bil þriggja mánaða fresti á göngudeild skurðlækninga B3.

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja á deildina ef spurningar vakna.

HNE, lýta- og æðaskurðeild A4 sími 543 7351
Göngudeild skurðlækninga B3 sími 543 7390
Bráðamóttaka í Fossvogi sími 543 2000

Verkjameðferð eftir skurðaðgerð Útskriftarfræðsla

Verkir: Flestir finna fyrir verkjum eftir skurðaðgerð. Oftast er um að ræða verki sem tengjast skurðsvæði. Mismunandi er hvernig fólk upplifir verki og þarf verkjameðferð að taka mið af reynslu hvers og eins. Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata.

Verkjalýf: Taka skal verkjalýf samkvæmt ráðleggingum. Yfirleitt er heppilegast að taka verkjalýf reglulega yfir daginn. Ekki er æskilegt að bíða eftir því að verkir verði slæmir áður en lyfin eru tekin því erfiðara er að ná stjórn á verkjum ef þeir verða slæmir. Ef verkir eru enn til staðar þrátt fyrir að verkjalýf séu tekin reglulega má taka verkjalýf til viðbótar samkvæmt ráðleggingum. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Ráðlagt er að hætta fyrst töku sterkra verkjalýfja. Síðan er dregið úr töku annarra verkjalýfja. Ef þörf er á lyfseðilsskyldum verkjalýfjum er lyfseðill sendur rafrænt í apótek.

Verkjalýf tekin reglulega: Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið? Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið?	Viðbótar-verkjalýf: Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið?
---	--

Algengar aukaverkanir verkjalýfja: Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Algengt er að finna fyrir hægðatregðu og ýmiss konar óþægindum í maga. Ekki er víst að allir finni fyrir þessum einkennum.

Hægðatregða: Vinna má gegn hægðatregðu með því að drekka glas af sveskjusafa að morgni, borða gróft kornmeti, grænmeti og þurrkaða ávexti. Einnig er hægt að kaupa trefjahylki eða duft í apóteki eða matvöruverslun. Nauðsynlegt er að drekka um það bil 1,5 lítra af vökva á dag. Hægt er að kaupa hægðalyf án lyfseðils í apóteki.

Magaóþægindi: Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólk með sögu um magasár ætti að taka lyf sem hemja magasýrur á meðan bólqueyðandi verkjalýf eru tekin.

Önnur verkjameðferð: Aðferðir sem hafa reynst vel eru kaldir og heitir bakstrar, slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Hita og kulda ætti alltaf að nota varlega. Fólk með skerta skynjun eða lélegt blóðflæði ætti að ráðfæra sig við lækni.

Akstur: Sum verkjalýf skerða aksturshæfni og því má ekki aka bíl á meðan þeirra er þörf.

Hafa skal samband við deildina ef eftirfarandi einkenna verður vart:

- Ef verkir eru slæmir þrátt fyrir töku verkjalýfja.
- Ef aukaverkanir koma í veg fyrir að hægt sé að taka lyf.
- Ef ofnæmisviðbrögð koma fram (kláði, útbrot, öndunarerfiðleikar).