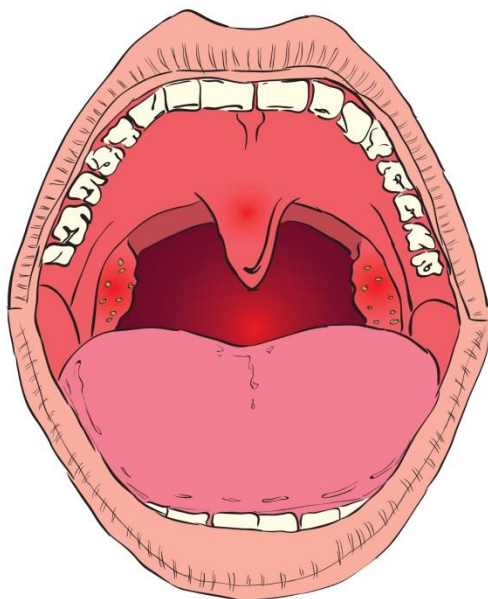


Timeavtaler og informasjon

til deg som skal opereres pga

for store mandler eller hyppige infeksjoner i mandlene - **Voksne**

Navn



Avdeling for øre-nese-hals
St. Olavs Hospital

 **ST. OLAVS HOSPITAL**
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

Innholdsfortegnelse

Velkommen til Avdeling for ØNH, St. Olavs Hospital	3
Dine timeavtaler	3
Om å fjerne mandlene	3
Hvordan gjøres operasjonen?	4
Viktig å tenke på før operasjonen	4
Hva gjør du hvis du blir syk i løpet av dagene før operasjonen?	5
Medfører operasjonen noen risiko?	5
Informasjon om operasjonsdagen	5
Hva skjer etter operasjonen?	5
Komplikasjoner	6
Smertestillende	6
Kvalme	7
Mat og drikke	7
Oppfølging	7
Hvor lenge blir du borte fra skole/arbeid?	7
Hva kan jeg ikke gjøre som nyoperert?	8
Viktig informasjon	9
Er det blødninger fra halsen?	9
Er det blod i spyttet?	9
Har du store vanskeligheter med å få i deg væske?	9
Er du plaget av smerter til tross for regelmessig inntak av anbefalte legemidler?	9
Har du feber?	9
Medisinsk kvalitetsregister Øre-Nese-Hals, tonsilleoperasjoner	10
Egne notater:	11

Velkommen til Avdeling for ØNH, St. Olavs Hospital

Dette heftet inneholder informasjon til deg som skal opereres pga for store mandler eller pga hyppige eller kroniske infeksjoner i mandlene. I brosjyren finner du informasjon om hele forløpet, fra første time hos legen til siste utfylling av spørreskjema fra nasjonalt kvalitetsregister 6 mnd. etter gjennomført operasjon (se info.om registeret senere i brosjyren).

Operasjonen utføres av leger ved Øre-nese-hals-avdelingen som har stor kompetanse innenfor området.

Vår erfaring er at du blir spart for bekymringer og overraskelser hvis du på forhånd vet hva som skal skje. Vi vil derfor oppfordre deg til å lese dette heftet grundig.

Dine timeavtaler

Operasjon:	Dato/Kl.:	Oppmøtested:
<input type="checkbox"/> Dagkirurgi (Du reiser hjem samme dag)	Dato:	<input type="checkbox"/> ØNH Operasjon 2.etasje Nevrosenteret, St. Olav Hospital
<input type="checkbox"/> Innleggelse (Innleggelse første natt etter operasjon)	Kl.:	<input type="checkbox"/> Røros sykehus
Oppfølging:		
Spørreskjema til medisinsk kvalitetsregister tonsilleoperasjoner	30 dg etter operasjon	Utføres hjemme
Spørreskjema til medisinsk kvalitetsregister tonsilleoperasjoner	6 mnd etter operasjon	Utføres hjemme

Dersom timen ikke kan benyttes, avbestill snarest og senest innen kl. 12.00 siste hverdag før avtalen. Hvis du ikke møter og timen ikke avbestilles, belastes du med et gebyr.

Om å fjerne mandlene

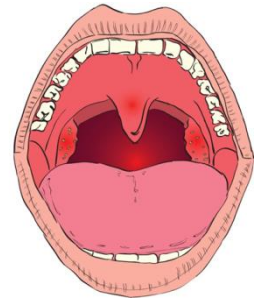
Mandlene er en del av kroppens immunforsvar og består av lymfevev. Det finnes ingen bevis for at en mandeloperasjon gir negative virkninger med økt risiko for senere å få infeksjoner lenger nede i luftveiene

Mandlene sitter helt bakerst i halsen. Hvis du ser i et speil, kan du se dem på begge sider av tungen ved siden av drøvelen. Mandlene kan bli infiserte, og da kan du få feber og vondt i halsen. Hvis du får mange infeksjoner i mandlene, kan det være lurt å fjerne dem for å bli friskere. Det kan også hende du må fjerne mandlene hvis de blir så store at du får problemer med å puste når du sover.

Hvordan gjøres operasjonen?

Fjerning av mandlene er et raskt kirurgisk inngrep som utføres under narkose. Mandlene tas ut gjennom munnen.

Operasjonen kan utføres på to måter: Enten fjernes mandlene helt, noe som er mest vanlig ved halsinfeksjoner, eller så fjernes bare den delen av halsmandelen som blokkerer luftveiene.



Viktig å tenke på før operasjonen

Ca. 14 dager før operasjonen bør du ikke innta smertestillende eller febernedsettende legemidler som inneholder acetylsalisylsyre (for eksempel Aspirin og Dispril) eller ibuprofen (for eksempel Ibox, Brufen, Ibumetin). Disse legemidlene kan øke faren for blødning. Hvis det er uklarheter om legemidlene du bruker, må du be legen om råd. Hvis det likevel er behov for smertestillende, bør du bruke paracetamolpreparater (for eksempel Pamol, Panodil, Paracet).

Du kan spise frem til midnatt kvelden før operasjonen. Deretter kan du drikke klare drikker frem til 2 timer før operasjonen, deretter ingenting. Klar drikke defineres som vann, te, kaffe, klar saft eller fruktjuice uten fruktkjøtt. Væsken skal IKKE inneholde fett og IKKE vanlig melk eller pulvermelk. Siden du må møte fastende, kan du heller ikke spise drops, tygge tyggegummi eller bruke noen form for tobakk etter midnatt.

Dusj og vask håret kvelden før eller om morgenen operasjonsdagen. Bruk ikke sminke, parfyme eller neglelakk på operasjonsdagen. Ta av alle smykker, og ta alle gjenstander ut av munnen på operasjonsdagen. Dette gjelder for eksempel avtakbar tannregulering, piercinger, øredobber, ringer, armbånd, halssmykker og klokker.

Hva gjør du hvis du blir syk i løpet av dagene før operasjonen?

Hvis du blir syk, ber vi deg ringe telefonnummeret som står i innkallingen. Operasjonen må da kanskje utsettes.

Medfører operasjonen noen risiko?

Operasjon og narkose medfører alltid en risiko, men den er liten, og alle forholdsregler følges slik at inngrepet blir så sikkert som mulig.

Mellom 5 -10 % av pasientene begynner å blø etter operasjonen. Oftest stanser blødningen av seg selv, men 2-4 % må legges i ny narkose for å stanse blødningen.

Informasjon om operasjonsdagen

- Operasjonen utføres vanligvis dagkirurgisk, det vil si at du reiser hjem samme dag
- Det kan bli litt ventetid, så ta med deg lesestoff osv.
- Når du kommer, blir du tatt imot av en sykepleier som forbereder deg til operasjonen
- Deretter får du snakke med legen som skal operere deg og eventuelt narkoselegen
- Operasjonen gjøres i narkose og tar 20-50 minutter
- Du blir liggende på Recovery/Dagkirurgisk hvile i ca. 2-4 timer etter operasjonen for observasjon. Når du kan spise og drikke, får du dra hjem etter avtale med helsepersonell
- Nødvendige resepter, sykmelding og informasjon får du av sykepleier/lege før hjemreise
- Etter operasjonen skal du ikke kjøre bil selv eller sykle
- Du bør ha en voksen person hos deg den første natten etter operasjonen
- Hvis du bor mer enn 1 times kjøretur fra sykehuset, må du overnatte i nærheten av sykehuset

Hva skjer etter operasjonen?

Det gjør vondt i halsen etter operasjonen. Derfor er det viktig å ta smertestillende legemidler regelmessig. Det er normalt at smerten øker etter 4–7 dager, for senere å avta. Smerten er vanligvis mindre når bare deler av mandlene fjernes.

Smerten er som oftest verst på morgenen, blant annet fordi det har gått ekstra lang tid siden siste dose med smertestillende. Om natten vil det hjelpe deg å sove med hodet høyt, det reduserer hevelsen i det opererte området.

De første dagene etter operasjonen kan det føles ubehag i tungen fordi tungen må presses ned under operasjonen. Ubegaget lindres ved å bevege på tungen, for eksempel ved å spise og drikke. Øreverk kan forekomme uten at det er en øreinfeksjon. Øreverk lindres av smertestillende du tar mot halssmertene, og det kan også virke lindrende å tygge tyggegummi.

Stemmen din kan høres annerledes ut etter operasjonen. Det går over når såret i halsen har grodd. Det er lurt å hvile stemmen, unngå å snakke og synge høyt for å unngå mer vondt i halsen.

Komplikasjoner

De vanligste komplikasjonene er blødning eller infeksjon. Når du kommer hjem etter operasjonen, skal det aldri blø fra halsen. Hvis eventuell blødning ikke stopper i løpet av 5 minutter, må du ta kontakt med helsepersonell omgående.

Der mandlene satt, blir det såroverflater, og på disse dannes det et gråhvitt belegg. Dette er slimhinnes svar på sårskorper på huden og et tegn på at sårene leges. Dette belegget kan lukte vondt og gi dårlig ånde. Belegget begynner å støtes bort etter ca. 7–10 dager. Det er fare for blødning helt frem til såroverflatene er fullstendig helet, noe som kan ta opptil tre uker.

Lett feber kan normalt forekomme det første døgnet. Hvis du er preget av feberen og den ikke forsvinner i løpet av et par døgn bør du kontakte helsepersonell for vurdering, da du kan ha fått en infeksjon.

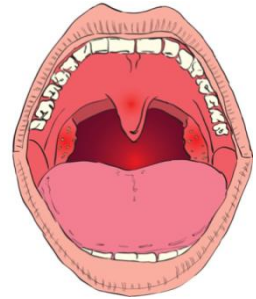
Smertestillende

Den første uken er det som oftest vondt å svelge, og du kan få smerter som stråler opp til ørene. Det er svært viktig å bruke smertestillende regelmessig. Planlegg måltidene, og spis ca. 30–60 minutter etter at du har tatt smertestillende for best smertelindring. Grunnleggende smertelindring er paracetamol eller ibuprofen, som fås reseptfritt på apoteket. Kjøp smertestillende på forhånd, så det er klart når du kommer hjem etter operasjonen. Hvis du opplever at smertelindringen ikke er tilstrekkelig, og du har vanskeligheter med å få i deg nok drikke, må du kontakte helsepersonell.

Innleggelse må vurderes dersom du ikke får i deg nok væske og næring.

Kvalme

Kvalme og oppkast er vanlig, særlig første kvelden etter inngrepet. Det kan da være gammelt blod i oppkastet (mørk farge), siden det kan renne blod ned i magesekken under operasjonen. Kvalmen forsvinner vanligvis innen ett døgn.



Mat og drikke

Det er viktig å komme i gang med å spise og drikke som normalt, da tørr hals øker smertene. Drikk rikelig med væske (kald/lunken), og unngå syreholdige drikker, som ofte svir. Når du tygger tyggegummi, stimuleres spyttproduksjonen som lindrer smerte og virker oppfriskende. Varm mat og mat som kan rive i halsen (for eksempel knekkebrød og harde epler) bør unngås de første dagene. Unngå også alkohol og sterkt krydret mat.

Første dag må du holde deg til flytende kost som saft, vann, silte supper, melk og yoghurt. Vaniljeis/saftis virker kjølede og lindrer. Unngå kullsyreholdig drikke.

Andre dag rundt middagstider kan du starte med findelt/most kald/lunken mat (kjøtt, fiskeboller osv.) og brød uten skorpe.

Den første uken anbefales det å unngå varm mat og fortsetter med findelt kost og brød uten skorpe.

Oppfølging

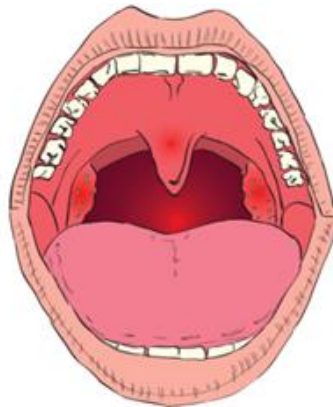
De fleste som får fjernet halsmandlene kontrolleres ikke etter operasjonen. Derimot følges alle opp via Norsk kvalitetsregister ØNH – Tonsilleregisteret. Kvalitetsregisteret hjelper oss med å forbedre helsetjenestene og det er viktig at du svarer på tilsendte spørreskjema som kommer tilsendt som lenke i e-post eller SMS.

Hvor lenge blir du borte fra skole/arbeid?

Hvor lenge du må bli hjemme vil variere. Når hele mandelen er fjernet bør du være hjemme i cirka 14 dager. Når bare deler av mandlene er fjernet, bør du være hjemme i minst 7 dager.

Hva kan jeg ikke gjøre som nyoperert?

Etter operasjonen skal du ta det med ro for å redusere risikoen for blødning. Det er bra om du er oppe, men du bør ta det med ro de første dagene. Du kan gjerne være utendørs hvis du orker. Unngå å være sammen med forkjølte personer så langt det er mulig. I 14 dager skal du ikke utføre anstrengende fysisk aktivitet som sport, tunge løft og rengjøring.



Viktig informasjon

Er det blødninger fra halsen?

Hvis svaret på dette er **Ja**, og det blør lengre enn 5 minutter: Ta kontakt med helsepersonell **UMIDDELBART**

Er det blod i spyttet?

Hvis svaret på dette er **JA**: Ta kontakt med helsepersonell for å få råd

Har du store vanskeligheter med å få i deg væske?






Hvis svaret på dette er **JA**: Ta kontakt med helsepersonell for å få råd

Er du plaget av smerter til tross for regelmessig inntak av anbefalte legemidler?

Hvis svaret på dette er **JA**: Ta kontakt med helsepersonell for å få råd

Har du feber?

Lett feber er ikke farlig etter operasjonen. Hvis du har feber og er preget av dette, må du ta kontakt med helsepersonell for å få råd

Operasjonstidspunkt/overnatting: Inntakskontoret Øre-nese-hals, St Olavs Hospital Hverdager kl. 7.30-11.30 og 14.00-15.00	 72 57 61 15
Sykepleierkontakt/medisinske spørsmål: Øre-nese-hals poliklinikk, St Olavs Hospital Hverdager kl. 8.00-15.00	 72 57 61 31
Sykepleierkontakt/medisinske spørsmål: Øre-nese-hals sengepost, St Olavs Hospital Hverdager etter kl. 15.30 (Helg og høytid)	 72 57 60 16
Sykepleierkontakt/medisinske spørsmål: Barn sengepost, St Olavs Hospital	 72 57 48 42
Røros sykehus, Sengepost	 72 82 32 64
Ved akutt hjelp – Ring 113	

Medisinsk kvalitetsregister Øre-Nese-Hals, tonsilleoperasjoner

Vi ønsker å samle medisinske data om tonsilleoperasjoner i et kvalitetsregister. Dette gjøres for å dokumentere kvalitet og resultat av inngrepet, samt om nødvendig forbedre denne type behandling.

Å bli registrert i Tonsilleregisteret er frivillig og krever informert samtykke. Det betyr at du må undertegne en samtykkeerklæring før vi kan registrere deg i registeret. Alle innsamlede opplysninger behandles konfidensielt, og alle som arbeider med opplysninger fra registeret har taushetsplikt om forhold de får kjennskap til.

De opplysninger som inngår i registeret er navn, fødselsnummer, opplysninger om diagnoser og behandling som blir gitt. Andre opplysninger som registreres er kirurgisk utstyr brukt under inngrepet, eventuelle komplikasjoner i etterkant, og om du på sikt ble bedre av dine plager eller ikke.

For å vurdere kvaliteten på behandlingen trenger vi å innhente opplysninger om deg før, under og etter behandlingen. Opplysningene samles inn ved undersøkelse og samtale før operasjonen, elektronisk, per brev eller per telefon etter 30 dager og etter 6 måneder.

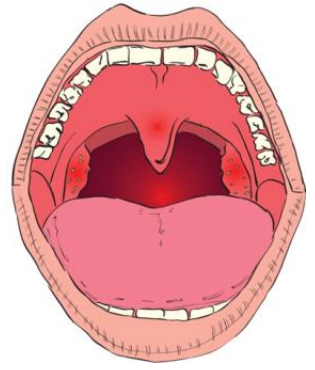
Du vil få to skjemaer å fylle ut. Skjemaet 30 dager etter operasjonen vil handle om eventuelle komplikasjoner etter operasjonen. Skjemaet 6 måneder etter operasjonen vil handle om hvordan du har det etter mandeloperasjonen. Det er av stor betydning å få svar fra deg selv om alt har skjedd uten ubehag. Det er viktig at du svarer på begge skjemaene!

For ytterligere informasjon om tonsilleoperasjoner og Tonsilleregisteret anbefales nettsidene:

www.halsmandeloperasjoner.no

www.kvalitetsregistre.no

Egne notater:



**Du er velkommen til å kontakte oss hvis du har
spørsmål eller er i tvil om noe!**

Avdeling for øre-nese-hals, St. Olavs Hospital

Harald Hardrådes gate 5, 7030 Trondheim

Telefon: 72 57 61 31

post.onh.kjeve.oye@stolav.no

www.stolav.no

Alle rettigheter tilhører Avdeling for Øre-nese-hals, St. Olavs Hospital. Teksten må ikke kopieres eller mangfoldiggjøres på annen måte uten særskilt tillatelse fra Avdeling for Øre-nese-hals, St. Olavs Hospital.

Bilde: Colourbox.com