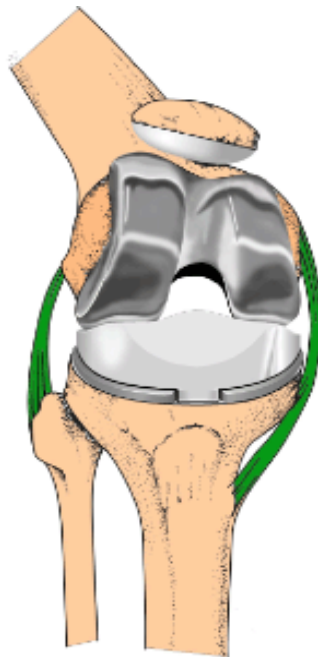


Knäprotes - information till dig som ska opereras



Läs noggrant igenom informationen i denna broschyr.

Ta med dig broschyren när du kommer till ortopedmottagningen,
till informationstillfällena och till operation!

Knäprotes - information till dig som ska opereras

VÄLKOMMEN TILL ORTOPEDKLINIKEN VÄSTMANLAND FÖR DIN KNÄPROTESOPERATION

Denna folder innehåller viktig information inför din operation. Det är viktigt att du läser igenom materialet så att du kan känna dig trygg och allt ska fungera bra. Vi som jobbar med dig är ett team bestående av fysioterapeut, läkare, sjuksköterska och undersköterska. Vid behov finns även arbetsterapeut och kurator knuten till teamet.

Syftet med operationen är framför allt att minska värk/smärta och om möjligt förbättra rörligheten. Du kan dock inte förvänta dig en funktion som i en normal led.

Vårdtiden beräknas till ett dygn efter operation.

Vi hoppas att du kommer att ha nytta av detta informationsmaterial och att du blir nöjd med din knäprotesoperation

Knäprotes - information till dig som ska opereras

FÖRE OPERATIONEN

Faktorer som påverkar operationen

Om du har en pågående infektion, feber, förkylning, rodnader, ett sår på huden eller en hudpåverkan som till exempel eksem eller utslag när operationstillfället närmar sig kan det finnas anledning att ändra ditt operationsdatum. Kontakta ortopedmottagningen på telefon 021-17 37 80, knappval 2.

Har du frågor inför ankomsten ring ortopedisk avdelning elektiv på telefon 021-17 62 34, måndag-torsdag 14:00-19:30 samt fredag 09:30-15:30

Vid akuta förhinder på operationsdagens morgon ska du kontakta ortopedisk avdelning elektiv via växeln 021-17 30 00.

Att tänka på

- Se till att du har en aktuell läkemedelslista till ditt läkarbesök på ortopedkliniken. Om du äter Waran, se till att ta med dig ditt Waran-schema.
- Kontakta oss om du har sökt vård utomlands under de senaste sex månaderna.

Planera ditt hem

Förbered genom att handla hem mat, städa och fyll på i frysen.

Rökuppehåll

För att minska risken för infektioner efter operationen är det nödvändigt med ett rökuppehåll minst fyra veckor före och efter operation.

Tips och råd för rökavvänjning finns att få på apotek, vårdcentraler, regionens stöd för tobaksavvänjning via Hälsocenter och Sluta-röka-linjen, www.slutarokalinjen.se eller telefon 020-84 00 00.

Har du inte lyckats med ett rökuppehåll minst fyra veckor inför operationen måste du kontakta ortopedmottagningen på telefon 021-17 37 80, knappval 2, så att din operation kan planeras om.

Tatuering/piercing

Du får inte tatuera eller pierca dig någonstans på kroppen de fyra sista veckorna före operationen.

Läkarbesöket

Du träffar läkare för ett inskrivningsbesök. Till detta besök ska du ta med dig en **fullständig lista över dina läkemedel (dos och styrka) samt ifylld hälsodeklaration**.

Du träffar även en narkosläkare som tillsammans med dig beslutar vilken bedövning som blir mest lämplig samt vilka läkemedel du ska ta hemma på operationsdagens morgon. De flesta som genomgår en knäprotesoperation får en så kallad ryggbedövning och den kan kompletteras med ett lätt sömnmedel.

Provtagning

Förutom provtagning inför inskrivningsbesöket hos läkare kommer du även att få ta ytterligare ett prov i nära anslutning till operationen, ett så kallat BAS-test/blodprov. Detta blodprov är utifall du skulle behöva en blodtransfusion under operationen. Du kommer att få underlaget för denna

Knäprotes - information till dig som ska opereras

provtagning vid informationstillfället med fysioterapeut. Vid detta tillfälle får du även information om vid vilken tidpunkt och vart provet ska tas.

PÅ SJUKHUSET

Värdesaker, smycken och större penningssummor bör inte tas med, då det kan finnas risk för stöld på sjukhuset.

- Ta med kläder för inomhusbruk, stadiga inneskor och toalettartiklar
- Ta med dina inhalationer, insulinpennor, ögondroppar och licenspreparat till avdelningen
- Ta med eventuella kryckor
- Ta med giltig legitimation

Åter till vårdavdelningen

Vid sängläge försämras blodcirkulationen i benen och lungorna genomvädras sämre. En operation medför ytterligare försämring av dessa funktioner. Det är därför viktigt att du så snart bedövningen i benen har släppt börjar trampa kraftigt med fötterna 20 gånger varje vaken timme. Övningen minskar risken för blodproppsbildning i benen. Du ska också ta 10 djupa andetag i samband med fottrampningarna för att undvika lungkomplikationer.

Du kommer få en jordnötsboll som du ska använda till högläge av ditt opererade ben. Du kommer att få ta med dig bollen hem och det är bra att fortsätta använda den hemma.

Du ska också komma upp och sitta på sängkanten samt stå och gå i gåbord bredvid sängen med hjälp av avdelningspersonal. Efter en operation kan man ibland uppleva yrsel i samband med mobilisering, du ska därför meddela personal om du vill/behöver gå upp ur sängen på operationsdagen, till exempel behöver gå på toaletten. Detta gäller även om du behöver gå upp ur sängen under natten.

Du använder dina egna kläder. Kläderna ska vara rymliga, oömma och lätta att ta på. Det är viktigt att du så snart som möjligt börjar klä på och av dig själv. Måltiderna äter du i dagrummet på avdelningen. Det är en viktig del i träningen att ta sig till matsalen och sitta upp vid måltiden.

Utskrivningsdagen

Hemgång sker vanligtvis dagen efter operationen och kan ske alla dagar i veckan fram till fredag kväll då avdelningen stänger.

EFTER HEMGÅNG

Uppföljning

En sjuksköterska ringer upp dig inom en vecka efter hemgång för att höra hur det fungerar i hemmet, smärtlindring, svullnad, rörelseträning, allmäntillstånd, hjälpmedel med mera.

Återbesök

Efter cirka tre veckor har du ett återbesök inbokat till ortopedmottagningen i Västerås eller Köping för att ta bort dina stygn/metalclips och kontrollera sår läkningen. Du följs upp av fysioterapeut inom en vecka efter operationen för kontroll av rörlighet och svullnad. Efter tre månader kan du ta kontakt med ortopedmottagningen och boka in ett återbesök om du har smärta eller upplever att resultatet är

Knäprotes - information till dig som ska opereras

sämre än förväntat. I övrigt avslutas din kontakt med ortopedkliniken tre månader efter operationen och du återremitteras till din familjeläkare.

Hemma

När du kommer hem ska du fortsätta träna 3-4 gånger varje dag enligt det program som du gått igenom med fysioterapeut under din vistelse på sjukhuset. Glöm inte att du även måste vila en del första tiden och att det är helt normalt att känna sig trött efter en operation. Benet kan bli rejält svullet då du varit uppegående en stund. Du ska ändå utföra övningarna på träningsprogrammet. Svullnaden kan sitta i länge, ibland flera månader. Ta då för vana att lägga benet i högläge det vill säga ovan härthöjd och trampa ordentliga tag med foten. Tänk på att inte gå och stå för mycket då det ger svullnad i knät. Två kryckkäppar eller rollator bör användas i sex veckor efter operationen. Du får köra bil när du har full kontroll på det opererade benet så att du kan panikbromsa. Tänk också på att bilkörning inte är tillåten vid viss medicinering.

Viktigt att tänka på

Din protes är infektiöskänslig. Om du får en svår luftvägs- eller urinvägsinfektion eller ett infekterat sår, framför allt på benen, bör du eventuellt ha antibiotikabehandling. Ta kontakt med din familjeläkare.

Om det uppstår problem med såret när du kommer hem kontaktar du ortopedmottagningen på kontorstid på telefon 021-17 37 80, knappval 2 och på jourtid kontaktar du Vårdguiden på telefon 1177.

Tecken på infektion

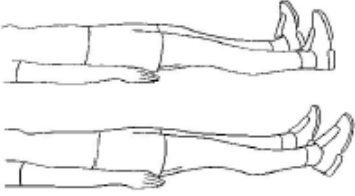

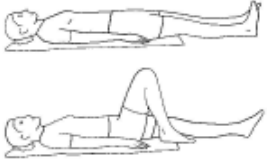
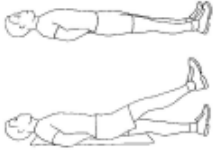

- **Hög feber med allmänpåverkan**
- **Rodnad och värmeökning runt operationssåret**
- **Svullnad och tecken på varbildning i operationssåret**

Fysisk aktivitet

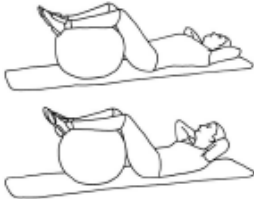


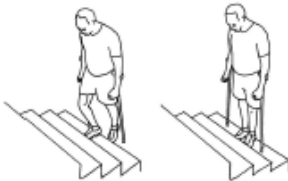
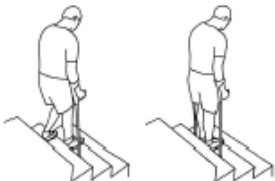
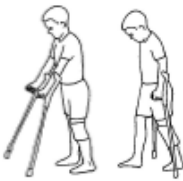
Motionscykel är bra att ha hemma och går bra att börja med cirka två veckor efter operationen. Cykling utomhus bör dock påbörjas först tre månader efter operationen. Stötgivande fysisk aktivitet såsom hopp, löpning och kontaktidrott, exempelvis fotboll, är inte rekommenderat efter genomgången knäprotesoperation.

Knäprotes - information till dig som ska opereras

Träning postoperativt

<p>1. Träningsdos</p> <p>Gör övningarna på programmet 3-4 gånger/dag, 5-10 gånger/övning.</p> <p>Vila mycket med benet högt, gå och stå så lite som möjligt!</p>	 <p>2. Fottramp - böj/sträck i anklarna</p> <p>Ligg på rygg med bena raka eller med benen på bollen. Böj och sträck i anklarna. Gör 20 fottramp i timmen. Ta även några djupa andetag i timmen.</p>
 <p>3. Sträckning knäled</p> <p>Ligg på rygg med raka ben. Pressa knävecket mot underlaget genom att spänna lårmuskeln, håll några sekunder, slappna av.</p>	 <p>4. Böjning knäled</p> <p>Ligg på rygg med raka ben. Böj i knät genom att dra hälen mot rumpan.</p>
 <p>5. Rakt benlyft</p> <p>Ligg på rygg med raka ben. Sträck i knät och lyft benet rakt.</p>	 <p>6. Knäböj med fötterna på boll</p> <p>Ligg på rygg, placera fötterna på bollen med raka ben. Böj i knäna och för bollen fram och tillbaka.</p>

Knäprotes - information till dig som ska opereras

 <p>7. Sträckning av knäleden på boll</p> <p>Lägg fötterna på bollen så att hälen vilar på bollen. Låt knät "hänga" fritt för att få bättre sträckning i knäleden.</p>	 <p>8. Böjning av knät sittande</p> <p>Sitt på en stol eller sängen. Dra foten under stolen för att förbättra böjningen i knäleden.</p>
 <p>9. Sträckning i knäleden sittande</p> <p>Sitt ner och placera foten på en stol eller en pall. Försök att låta benet vila och låt knät "hänga" tungt ner, så att det sträcks så mycket som möjligt.</p>	 <p>10. Gå uppför en trappa med kryckor</p> <p>Friska benet först upp. Sätt upp det friska benet på första trappsteget, ta sedan det opererade benet till samma trappsteg. Kryckäppen följer det opererade benet. Håll i ledstången om det finns en sådan.</p>
 <p>11. Gå nerför en trappa med kryckor</p> <p>Sätt ner kryckäppen på första trappsteget. Gå sedan med det opererade benet först, därefter det friska. Håll i ledstången om det finns en sådan.</p>	 <p>12. Trepunktsgång med kryckor</p> <p>Sätt båda kryckorna ungefär en steglängd framför dig. För fram både kryckorna och det skadade benet, gå igenom med det friska benet.</p>

Knäprotes - information till dig som ska opereras

VID UTSKRIVNING FRÅN ORTOPEDISK AVDELNING ELEKTIV

Information om läkemedel vid utskrivning

I samband med din ledprotesoperation har du fått flera olika smärtstillande läkemedel som samverkar. Det är viktigt att du endast tar dessa läkemedel och inte byter ut dem mot andra liknande läkemedel.

Kapsel OxyNorm 5 mg – ett morfinliknande ämne (opioid) som dämpar smärta. **Denna kapsel tar du vid behov.** Maximal dosering är 4 stycken per dygn. Recept är skrivet på 28 stycken. Då du hämtar ut receptet kan du i stället få Oxycodone eller Oxikodon som innehåller samma läkemedel.

Tablett Alvedon forte 1 g – innehåller ämnet "paracetamol" som dämpar smärta. **1 tablett kl. 08:00, 14:00 och 20:00** (ev. 1 tablett kl. 02:00 vid behov). Recept är skrivet på 100 stycken med två uttag. Ta inte denna tablett tillsammans med t.ex. Panodil eller Pamol då de innehåller samma läkemedel. Det är då risk att du får i dig för höga doser.

Tablett Arcoxia (Etericoxib) 60 mg – är ett antiinflammatoriskt läkemedel (NSAID) som dämpar smärta. **1 tablett varje morgon i 7-14 dagar.** Recept är skrivet på 7 stycken med två uttag.

Arcoxia (Etericoxib) går bra att ta tillsammans med tablett Eliquis eller subkutan injektion Fragmin (proppförebyggande medicin). **Byt inte** ut tablett Arcoxia (Etericoxib) mot någon annan antiinflammatorisk medicin (t.ex. Naproxen, Voltaren, Ipren, Diklofenak) så länge du tar proppförebyggande medicin.

Efter operation föreligger det en liten ökad risk för blodproppar. För att motverka denna risk behandlas du därför med blodförtunnande medicin. I vissa specifika fall får man sprutor i stället för tabletter, vilken medicin som blir aktuell just för dig beslutas av ansvarig läkare.

Tablett Eliquis 2,5 mg - motverkar blodproppar. **1 tablett morgon cirka kl. 08.00 och 1 tablett till kvällen cirka kl. 20.00.** Ställ gärna ett kom-i-håg-larm t.ex. på en mobil. Knäplastiker i 10 dagar efter hemskrivning från avdelning. Receptet är skrivet på ett uttag.

Om du glömmer att ta en dos av Eliquis ska du ta tabletten så fort du kommer på det, sedan ta nästa Eliquis-tablett på den vanliga tiden, och därefter fortsätta som vanligt.

Spruta Fragmin - motverkar blodproppar. **En förfylld spruta varje kväll cirka kl. 20:00.** Knäplastik totalt 10 dagar. Har du haft Waran innan och det ska återupptas få du särskild information kring detta. Om du glömt att ta en dos, ta den så fort som möjligt. Emellertid, om det snart är dags att ta nästa dos ska du hoppa över den missade dosen och ta nästa dos vid vanlig tid. Ta inte dubbel dos för att kompensera för den glömda dosen.

Sår, stygn och förband

Tre veckor efter operationen tas suturerna på ortopedmottagningen i Västerås eller Köping. Innan du åker hem kommer du att få en tid för detta besök.

Byte av förband sker endast om det läcker eller om det lossnat. Behöver du lägga om det tidigare än vid suturtagningen tar du kontakt med rådgivande sjuksköterska (se nedan). Förbandet är vattentätt och går att duscha med, undvik dock att spola direkt på förbandet.

Knäprotes - information till dig som ska opereras

Övriga frågor

Frågor angående operationen, mediciner, sjukintyg eller problem relaterat till din operation:

Kontakta vår rådgivande sjuksköterska dagtid måndag – fredag på telefon 021-17 37 80, knappval 1, (måndag – torsdag kl. 07:15 – 15:00, fredag kl. 07:15 – 12:00)

Tecken på infektion

Märker du att det börjar göra mer ont från såret?

Blir det mer svullet, värmeökat, rodnat eller irriterat?

Börjar såret att vätska?

Har du fått feber?

Om så är fallet kan det vara tecken på infektion. **Ta kontakt med rådgivande sjuksköterska enligt ovan på kontorstid. På jourtid kontaktar du Vårdguiden på telefon 1177.**

Dessa tillstånd ska inte skötas av primärvården utan ska bedömas och handläggas av ortopedkliniken.

Knäprotes - information till dig som ska opereras

Information om ortopedklinikens kvalitetsregister och enkäten Vinna matchen på ortopedklinikens avdelning elektiv

Ortopedkliniken i Västerås är ansluten till ett nationellt register för knä- och höftprotesopererade patienter. Registrets syfte är att främja kvalitet i vården så att operationsresultatet och därigenom patientens livskvalitet blir så bra som möjligt (se separat information från kvalitetsregistret för mer utförlig information).

Ortopedkliniken i Västerås registrerar även information om höft- och knäprotesoperationer samt ryggoperationer i ett eget, mer utförligt regionalt kvalitetsregister. Uppgifter registreras, såsom operationsdata, data om din vård och hur du mår. Syftet är att få en djupare förståelse för faktorer som kan påverka operationsresultatet och vården på Ortopedkliniken.

Utöver detta kommer du också bli erbjuden att fylla i en enkät om din upplevelse av vården innan du åker hem. Syftet med enkäten är att få en bättre förståelse för hur du upplever vården och omhändertagandet på Ortopedkliniken.

Vad sker med informationen om dig?

All insamlad information läggs upp i ett sekretesskyddat dataregister. Avsikten med registret är att sammanställa data på ett säkert sätt. Alla uppgifter om dig behandlas med sekretess för att bevara din anonymitet. Forskningsfrågor baserade på register kommer att anmälas till Etikprövningsmyndigheten för godkännande. Insamlade data kommer att avkodas vilket innebär att dina personuppgifter som namn eller personnummer aldrig kommer att redovisas. Data kommer analyseras på gruppnivå. Ingen obehörig kommer att få ta del av din information.

Personuppgiftsansvarig är Region Västmanland. Enligt Dataskyddsförordningen (GDPR) har du rätt att begära utdrag av de personuppgifter som finns registrerade om dig och vid behov få eventuella fel rättade. Vänd dig till regionens Dataskyddsombud på adressen

Region Västmanland

Regionhuset

721 89 Västerås

Du kan också skicka e-post till adressen dataskyddsombudet@regionvastmanland.se .

Om du inte vill att dina uppgifter ska sparas i registren ber vi dig kontakta nedanstående ansvarig person eller om du har ytterligare frågor beträffande register kan följande person kontaktas:

Thomas Ekblom

Överläkare Ortopedkliniken Region Västmanland

Patientinformation – Svenska Knäprotesregistret

För att utveckla och förbättra vården för patienter som genomgår operation med konstgjord knäled (knäledsprotos) vill vi på Ortopediska kliniken rapportera uppgifter om din operation till det nationella kvalitetsregistret Svenska Knäprotesregistret.

UPPGIFTER SOM REGISTRERAS

Uppgifter om anledningen till din operation samt om själva operationen samlas in i samband med operationen eller via patientjournalen och registreras tillsammans med ditt personnummer vilket används för att kunna återkoppla eventuella komplikationer till den ursprungliga operationen. Ibland registreras även ytterligare information från frågeformulär som du själv fyller i. Regionstyrelsen i Skåne har ett övergripande juridiskt ansvar för personuppgifterna i Svenska Knäprotesregistret. Den som har det övergripande ansvaret kallas centralt personuppgiftsansvarig. Din ortopediska klinik som för in uppgifter i Svenska Knäprotesregistret har lokalt juridiskt ansvar för datainsamlingen och du kan vända dig till Dataskyddsombudet nedan för frågor

Dataskyddsombudet hos Region Västmanland är Michael Patriksson,
michael.patriksson@regionvastmanland.se

Du bidrar till bättre vård

Genom att vara med i Svenska Knäprotesregistret bidrar du till att förbättra vården av patienter som genomgår operation med konstgjord knäled. Svenska Knäprotesregistret har rapporterat resultat efter knäprotesoperationer sedan 1975. Det är frivilligt att vara med och det påverkar inte den vård du får. Uppgifterna används för att jämföra vården mellan olika vårdenheter och vårdgivare runt om i landet. Resultaten används för förbättringsarbete, att framställa statistik och forskning. Kvalitetsregistren bidrar till ny kunskap om vad som är bäst behandling och ju fler patienter som finns med desto säkrare blir resultaten.

STÖD I LAGEN

Alla som behandlar personuppgifter måste ha stöd i lagen för detta. Hanteringen av personuppgifter i kvalitetsregister regleras av dataskyddsförordningen, GDPR, och kapitel sju i patientdatalagen, PDL. Det är tillåtet att registrera data i kvalitetsregister eftersom uppgifterna är av allmänt intresse för samhället och viktiga inom sjukvården. Den personal som hanterar personuppgifter i kvalitetsregister omfattas av en lagstadgad tystnadsplikt.

SÅ ANVÄNDS UPPGIFTER OM DIG

Uppgifterna om dig i kvalitetsregister får bara användas för att utveckla och säkra vårdens kvalitet, framställa statistik samt för forskning inom hälso- och sjukvården. Uppgifterna får även, efter sekretessprövning, lämnas ut till någon som ska använda dem för något av dessa tre ändamål samt samköras med information från andra kvalitetsregister och/eller nationella vårddatabaser Om uppgifter får lämnas ut kan det ske elektroniskt.

SEKRETESS

Dina uppgifter skyddas av hälso- och sjukvårdssekretessen i offentlighets- och sekretesslagen. Det innebär som huvudregel att uppgifter om dig bara får lämnas ut från Svenska

Ortopedisk avdelning elektiv, Hälso- och sjukvårdsförvaltningen, 721 89 Västerås

Knäprotesregistret om det står klart att varken du eller någon närstående till dig lider men om uppgiften lämnas ut.

SÄKERHET

Uppgifterna om dig i kvalitetsregister skyddas mot att obehöriga får tillgång till dem. Bara den som har behov av uppgifterna för att utföra sitt arbete får ha tillgång till dem. Det kontrolleras att ingen obehörig tagit del av uppgifterna, så kallad logguppföljning. Uppgifterna skyddas genom kryptering. Inloggning i registret för att ta del av uppgifter sker på ett säkert sätt.

ÅTKOMST

Som inrapporterande vårdgivare har din ortopediska klinik direktåtkomst till de uppgifter vi rapporterat till Svenska Knäprotesregistret. Ingen annan vårdgivare kommer åt dessa uppgifter. Behörig personal på Svenska Knäprotesregistret har åtkomst till alla uppgifter i registret.

LAGRINGSTID OCH GALLRING

Efter beslut från Arkivmyndigheten i Region Skåne sparas dina uppgifter tills vidare för historiska, statistiska och vetenskapliga ändamål.

DINA RÄTTIGHETER I SVENSKA KNÄPROTESREGISTRET

- Du har rätt att slippa att uppgifter om dig registreras.
- Du har rätt att när som helst få uppgifter om dig själv raderade.
- Du har rätt att få veta om uppgifter om dig finns i kvalitetsregistret och i så fall få en kopia av dem kostnadsfritt, ett så kallat registerutdrag. Du har rätt att få uppgifterna i elektronisk form.
- Du har rätt att få felaktiga uppgifter om dig rättade. Du har rätt att få ofullständiga uppgifter kompletterade.
- Under vissa förutsättningar har du rätt att begära att behandlingen av uppgifter om dig begränsas. Detta gäller under den tid som andra invändningar bedöms. Begränsning innebär att kvalitetsregistret inte får göra något med uppgifterna om dig mer än att fortsätta lagra dem.
- Du har rätt att få information om vilka vårdenheter som haft åtkomst till uppgifter om dig och när, så kallat loggutdrag.
- Du har rätt till skadestånd om uppgifterna om dig hanteras i strid med dataskyddsförordningen eller patientdatalagen.
- Du har rätt att inge klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten som är tillsynsmyndighet på detta område.

Kontaktuppgifter för dina rättigheter:

Svenska Knäprotesregistret, Remissgatan 4, Wigerthuset, plan 2, Rörelseorganens forskningsavdelning, Universitetssjukhuset i Lund, 221 85 Lund
Telefon: 046 - 17 13 45. Epost: knee@med.lu.se, hemsida: www.knee.se

Kontaktuppgifter angående efterlevnad av lagar och din registrering:

Region Skåne
Dataskyddsombudet
291 89 Kristianstad