Gynækologiske patienter i sommerferien

Telefonopringning til borgere, *der er blevet opereret*. (Borgere der *ikke* er opereret skal have en tid i Lis’, Majbrits eller Marias kalender og skal *ikke* ringes op).

Genoptræningsplanen vil være sendt mhp. bækkenbundstræning.

Sig:

* Vi har modtaget en genoptræningsplan fra Roskilde (el. anden) Sygehus. Det er angående bækkenbundstræning efter operationen.
* Du må gerne lige så stille begynde at lave knibeøvelser.

Spørg til:

* Har du har fået udleveret skriftligt materiale om bækkenbundstræning/knibeøvelser?
* Er du begyndt at lave knibeøvelser?
* Er der kommet gang i maven? Giv evt. råd om motion og rigeligt væske- og fiberindtag. Sig de ikke må presse, når de er på toilettet.

Giv en tid hos en af de ovenfor nævnte fysser ca. fire uger efter operationen. Hvis borgeren spørger, hvorfor der skal gå så lang tid, kan man forklare, at det først skal være helet godt op, inden vi laver en undersøgelse.

Skriv notat: ”Vil I registrere der er ringet til borger i dag, og oprette aftale. Vil I sende indkaldelsesbrev til borger” (hvis I har lovet det i tlf.samtalen) Sæt på fordelingsliste med ovenstående notat til receptionen

Eventuelle spørgsmål/udsagn fra borgere:

* Jeg har tyngdefornemmelse i maven/underlivet.
**Svar:** Det er vigtigt at tage liggende pauser i løbet af dagen. Fortæl gerne om venepumpeøvelser.
* Det gør ondt at knibe.
**Svar:** Vent med at lave knibeøvelser til det ikke gør ondt mere. Prøv hver dag med et enkelt knib for at mærke efter.
* Hvor mange knibeøvelser skal man lave?
**Svar:** Én gang dagligt. Følg den udleverede pjece. Har de ikke fået nogen pjece, så sig 1 x 10 el. 2 x 10 knib hvis muligt.
* Hvor meget må man løfte?
**Svar:**  Har de fået noget at vide på Sygehuset? Det har de ofte ikke. Det må ikke gøre ondt at løfte, og de må ikke få tyngdefornemmelse.
* Må man cykle?
**Svar:** Vent lidt.Det må ikke gøre ondt eller give tyngdefornemmelse.
* Hvor meget må man gå?
**Svar:** Man skal gå lidt rundt for at forebygge DVT. Man må mærke efter. Det må ikke gøre ondt eller give tyngdefornemmelse. Gå evt. en lille tur formiddag og en lille tur eftermiddag, hvis turen om formiddagen ikke gav gener. Øg langsomt distancen.
* Jeg kan ikke lave knibeøvelser/det er svært at knibe.
**Svar:** Prøv at gå i gang, og så undersøger og vejleder fysioterapeuten dig, når du kommer. Prøv at gøre som om, du skulle holde på en prut.
* Hvad går det ud på (at de skal komme her)?
**Svar:** Vejledning og instruktion i bækkenbundstræning. Hvis man vil, da undersøgelse af, om man kan knibe/undersøgelse af musklerne i bækkenbunden.