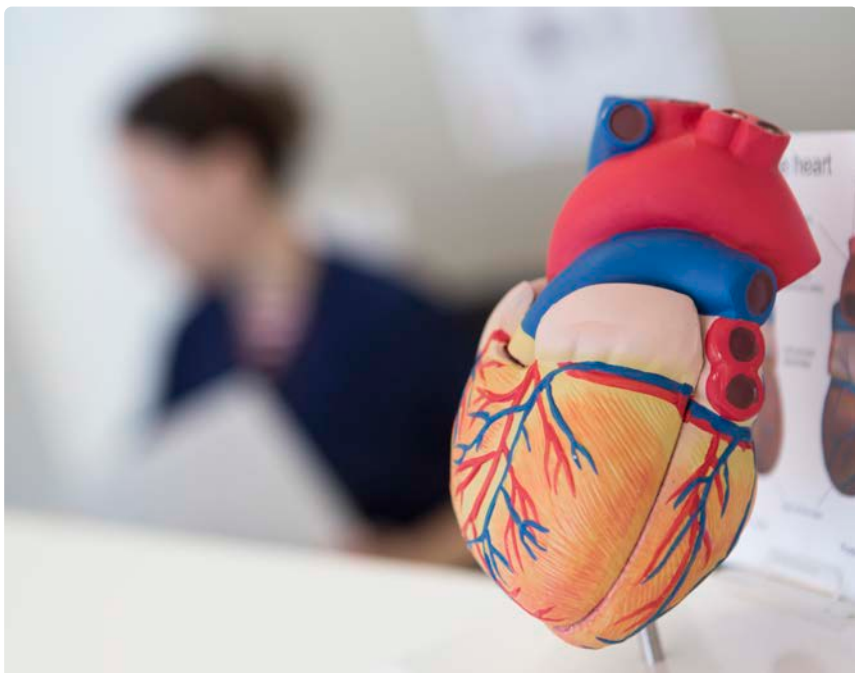


## Opas sydänleikkaukseen tulevalle



Tähän oppaaseen on koottu asioita, jotka on hyvä tietää valmistautuessasi tulevaan leikkaukseen. Huomioithan, että oppaan asiat ovat yleisluonteisia. Yksilöllisempiä ohjeita saat ennen leikkausta Sydänsairaalan henkilökunnalta.

# Sisällys

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Terveystiedot ja lääkitys .....                                        | 3  |
| Sepelvaltimoiden ohitusleikkaus .....                                  | 3  |
| Läppäleikkaus .....                                                    | 4  |
| Aortan korjausleikkaus .....                                           | 5  |
| Kivunhoito leikkauksen jälkeen .....                                   | 6  |
| Hoitopolku sairaalassa .....                                           | 7  |
| Mieliala .....                                                         | 8  |
| Ota terveelliset valinnat käyttöösi viimeistään ennen leikkausta ..... | 9  |
| Ravinnon merkitys ennen leikkausta ja leikkauksesta toipuessa .....    | 10 |
| Tupakointi ja alkoholi .....                                           | 12 |
| Ihohoito ja suun terveys .....                                         | 12 |
| Sosiaaliturva .....                                                    | 13 |
| Tarvitsetko tietoa, tukea, kuntoutusta? .....                          | 15 |
| Liikunta .....                                                         | 17 |
| Valmistautuminen leikkaukseen liikkumalla .....                        | 18 |
| Kuntouttava liikunta leikkauksen jälkeen .....                         | 21 |
| Mitä tehdä, jos sydänoire yllättää? .....                              | 21 |
| Usein kysytyt kysymykset .....                                         | 22 |

# Terveystiedot ja lääkitys

Kun olet tulossa sydänleikkaukseen, on tärkeää, että hoitava henkilökunta ja lääkärit tietävät hyvin sairaushistoriasi. Muista antaa tärkeät tietosi, kun tulet sairaalaan esikäynnille. Haluamme tietää sydänvaivaan liittyvistä oireistasi sekä muista asioista, jotka voivat vaikuttaa hoitoon ja leikkauksesta kuntoutumiseen.

Kerro mahdollisista lääkeaine- tai muista allergioista ja siitä, jos itselläsi tai suvussanne on ilmennyt jotain erityistä nukutukseen liittyen.

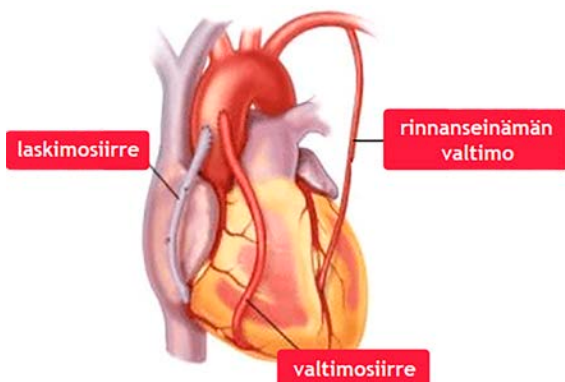
Ota sairaalaan mukaan omat lääkkeesi sekä leikkausta edeltävälle illalle että leikkaukspäivän aamulle. Mikäli käytät silmätippoja tai hengitysteitse otettavia lääkkeitä, ota myös ne mukaasi. Henkilökohtaiset hygieniavälineet voit myös ottaa mukaan. Arvoesineet kannattaa jättää kotiin.

## Sepelvaltimoiden ohitusleikkaus

Ohitusleikkauksen avulla pyritään parantamaan suorituskykyä ja elämänlaatua. Ohitusleikkaus parantaa sepelvaltimotaudin ennustetta, mikäli potilaalla on merkittävä vasemman päärungon ahtauma, vasemman etulaskevan sepelvaltimohaaran tyviahtauma tai kolmen suonen tauti yhdistettynä vasemman kamion vajaatoimintaan.

Leikkaus suoritetaan rintalastan avauksen kautta. Ohitusleikkauksessa ahtautuneet sepelvaltimot ohitetaan laskimo- ja valtimosiirteillä. Valtimoa voidaan käyttää rintaontelosta ja yläraajasta sekä laskimoa alaraajasta. Ohitusleikkaus tehdään miltei aina hyväksikäyttäen sydänkeuhkokonetta, joka mahdollistaa sydämen pysäyttämisen ohitteiden ompelun ajaksi.

Sepelvaltimotautia ei leikkauksella voida parantaa: siksi myös leikkauksen jälkeinen omahoito (sydänystävällinen ruokavalio, tupakoimattomuus, säännöllinen liikunta ja lääkehoito) on tärkeää.

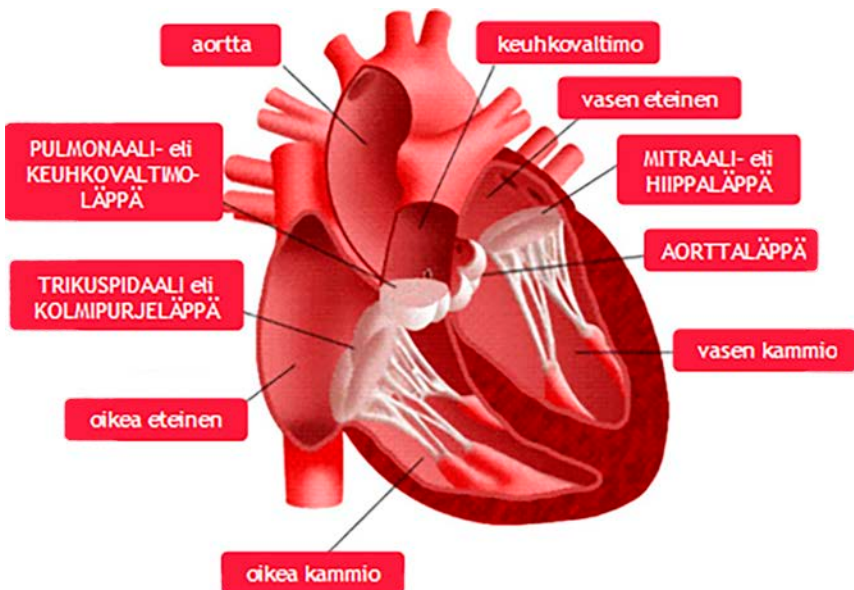


# Läppäleikkaus

Läppäleikkauksen tavoitteena on parantaa suorituskkyä ja elämänlaatua sekä estää sydäntä kuormittumasta liikaa läppävian seurauksena. Usein läppäleikkaus myös ennaltaehkäisee läppäviasta aiheutuvaa ennenaikaista kuolleisuutta.

Läppä voi olla synnynnäisesti viallinen tai ajan mittaan sairastunut. Yleisimpiä läppäleikkauksia ovat ahtautuneen tai vuotavan aorttaläpän korvaaminen läppäproteesilla sekä vuotavan hiippaläpän korjaus tai korvaaminen proteesilla.

Läppäleikkaus suoritetaan rintalastan avauksen kautta. Läppäleikkauksen jälkeen tarvitet verenohennuslääkityksen, jonka pituus määräytyy valitun läpän perusteella (biologinen/mekaaninen).

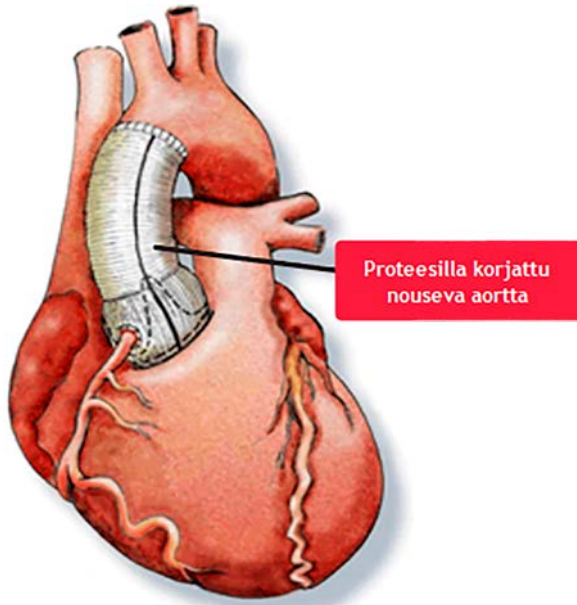


Sydämen läpät.

# Aortan korjausleikkaus

Aortta on ihmisen suurin valtimo. Syy suunnitellulle aortan korjausleikkaukselle on aortan repeytymisen ennaltaehkäisy. Laajentunut (aneurysmaattinen) aortta repeytyy tavallista herkemmin: aortan repeämä olisi henkeä uhkaava tilanne.

Aortan korjausleikkauksessa laajentunut aortan osa korvataan proteesilla. Useimmiten avokirurgisesti korjataan nousevaa aorttaa. On myös mahdollista, että koko aortan kaari tarvitsee toimenpiteen. Bentall-leikkauksessa aortan tyvi ja nouseva aortta korvataan yhdistelmäistutteella, joka sisältää aorttaproteesin ja keinoläpän. Aorttaleikkaukset suoritetaan rintalastan avauksen kautta.



Aortta.

# Kivunhoito leikkauksen jälkeen

Hyvä ja tehokas kivunhoito on tärkeä ja olennainen osa sydänleikkauksesta toipumista sekä mahdollistaa kuntoutumisen. Leikkauksen jälkeinen kivun kokeminen on yksilöllistä. Kivunhoitoa toteutetaan yksilöllisesti jokaisen potilaan tarpeen mukaan. Tavoitteena on mahdollisimman rento ja hyvä olo. Kipua lääkitään niin, että se pysyy mahdollisimman lievänä. Kipulääkkeen tarve on suurimmillaan parina ensimmäisenä päivänä leikkauksen jälkeen.

Kipua arvioidaan ja seurataan säännöllisesti muun muassa kipumittarin avulla. Potilas arvioi kivun voimakkuutta numeraalisesti janalla 0–10, jossa 0 tarkoittaa, että ei ole lainkaan kipua, 1–2 tarkoittaa lievää kipua ja 10 tarkoittaa sietämätöntä kipua.



Kipulääkityksestä huolehditaan aktiivisesti jo teho-osastolla, vaikka potilas olisi unessa. Vuodeosastolla on tärkeää kertoa itse kivusta ja pyytää kipulääkettä hyvissä ajoin. Kun kipua ei päästetä voimakkaaksi, kipu on helpommin hallittavissa.

Pitkävaikutteista kipulääkettä annetaan säännöllisesti kahdesti päivässä, aamuin illoin. Lisäksi annetaan lyhytvaikutteista lisäkipulääkettä tarpeen mukaan. On hyvä ottaa huomioon, että lyhytvaikutteisen kipulääkkeen vaikutus alkaa noin 30–60 minuutin päästä sen ottamisesta. Kipulääkkeen tarvetta kannattaa siis ennakoida siten, että pyytää kipulääkettä ennen kipua mahdollisesti aiheuttavia toimia.

# Hoitopolku sairaalassa

## Esikäynnillä

- Esikäynti on pääsääntöisesti leikkausta edeltävänä päivänä.
- Esikäynnillä leikkaava lääkäri, sairaanhoitaja ja fysioterapeutti sekä halutessasi nukutuslääkäri haastattelevat ja ohjaavat tärkeitä leikkauksen jälkeisiä asioita. Halutessasi voit ottaa läheisesi mukaan esikäynnille.
- Suurin osa potilaista menee kotiin tai potilashotelliin leikkausta edeltäväksi yöksi. Tähän liittyen saat esikäynnillä erillisen kirjallisen ohjeistuksen.

## Leikkausosastolla

- Leikkauksen kesto on yksilöllinen, keskimäärin 3–5 tuntia. Halutessasi kirurgi soittaa läheisellesi kuulumiset leikkauksen jälkeen.

## Sydänteholla

- Leikkauksen jälkeen sinua hoidetaan Sydänsairaalan teho-osastolla ainakin seuraavaan aamupäivään saakka.
- Sinut herätetään anestesiasta leikkauspäivän iltana tai yön aikana. Hengityspotki poistetaan, kun hengitystoimintasi on riittävää.
- Tässä vaiheessa sinulla on paljon hoitoosi ja seurantaasi tarvittavia välineitä ja laitteita. Vointiasi seurataan tiheän tahtiin erilaisten verinäytteitten ja tarvittaessa muiden tutkimusten avulla.
- Alkuvaiheessa saat tarvittavat nesteet ja lääkkeet suurimmalta osalta suunensisäisesti. Suun kautta nesteitä annetaan rajoitetusti.
- On tärkeää, että kerrot omahoitajallesi, mikäli sinulla on kipua, pahoinvointia tai muita vointiasi haittaavia oireita. Tässä vaiheessa omahoitaja on vuoteesi läheisyydessä jatkuvasti.
- Sydänteholla ollessasi lähiomaisesi voivat kysellä vointiasi puhelimitse. Leikkauspäivän iltana sydänteholla ei oteta vastaan vierailijoita.
- Ensimmäisenä leikkauspäivän jälkeisenä aamuna fysioterapeutti ja omahoitaja avustavat sinua sängystä nousemisessa ja saat ohjeita alkuvaiheen kuntoutumiseen.

## Vuodeosastolla

- Yleensä potilas siirretään vuodeosastolle leikkauksen jälkeisenä päivänä (Sydänsairaalan sydänosasto 3 eli sydän- ja rintaelinkirurginen vuodeosasto).

- Sydänosastolla ei ole rajattuja vierailuaikoja, joten läheisesi voivat tulla tapaamaan sinua vointisi mukaan.
- Mahdollisista kivuista, pahoinvoinnista ja muista vaivoista täytyy kertoa hoitohenkilökunnalle myös vuodeosastolla. Leikkauksen jälkeen voi joskus esiintyä ohimenevää sekavuutta tai muistamattomuutta, joka voi johtua mm. stressireaktiosta, voimakkaista kipulääkkeistä tai vuorokausirytmien häiriintymisestä.
- Matkapuhelinta voit käyttää vuodeosastolla vapaasti.
- Hoitosi Sydänsairaalan vuodeosastolla kestää keskimäärin 4–6 päivää ja edelleen jatkohoitosairaalassa noin 2–5 päivää.

### **Jatkohoitoon siirtyminen**

- Jatkohoitoon siirtymisen edellytyksenä on hyvä toipuminen leikkauksesta.
- Jatkohoitosairaalaan siirtymisestä informoit läheisiäsi mahdollisuuksien mukaan itse. Siirto jatkohoitoon tehdään ambulanssilla sairaalavaatteissasi.

### **Jatkokontrolli**

- Mikäli sinulle tarvitaan kotiutumisen jälkeen erikoissairaanhoidon (sairaalan) kontrolli- tai seurantakäynti, saat ajanvarauksen tiedoksi mukaasi osastolta tai postitse kotiin.

## **Mieliala**

Mielialan muutokset tai vaihtelut ovat luonnollisia, jos sinulla todetaan uusi sydänsairaus tai valmistaudut isoon leikkaukseen. Oireina voit tuntea esim. väsymystä, unettomuutta, alavireisyyttä tai masentuneisuutta. Vakavan sairauden aiheuttama kriisireaktio on täysin normaali.

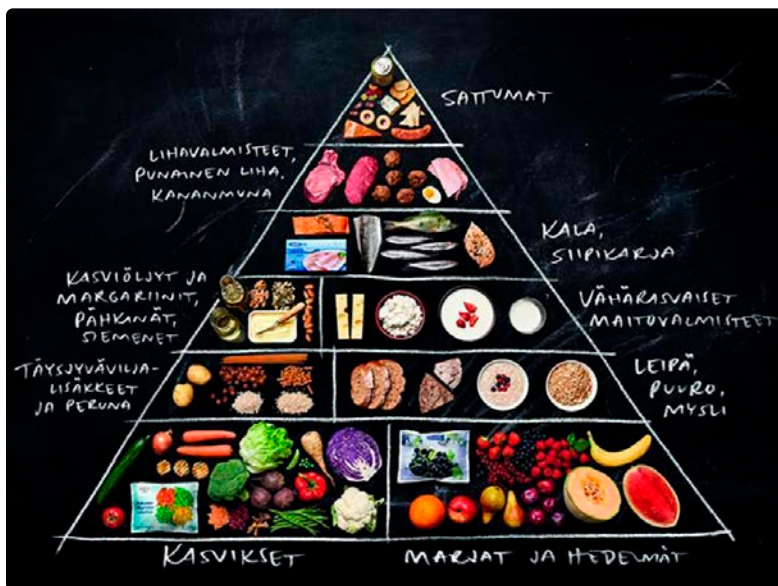
Mahdollisimman normaalin arjen eläminen, mukavat harrastukset ja läheiset ihmissuhteet auttavat jaksamaan jännittävän ja pelottavankin odotusajan. Tarvittaessa Sydänsairaalan asiantuntijat ja Sydänliiton vertaistukihenkilöt ovat tukenasi. Myöhemmin tilanteen mahdollisesti pitkittyessä voit hakeutua mielenlterveyspalveluihin itsenäisesti tai lähetteellä.

# Ota terveelliset valinnat käyttöösi viimeistään ennen leikkausta

## Sydänystävällinen ruokavalio

Voit vaikuttaa sydänterveytesesi tekemällä hyviä valintoja ja syömällä sopivia määriä kulutukseesi nähden. Ruokakolmio kuvaa hyvin sitä, mistä sydänystävällinen ja monipuolinen ruokavalio koostuu.

Ruokavalion perusta ovat kasvikset eli juurekset, vihannekset, palkokasvit, sienet, hedelmät ja marjat. Kasvikset sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita sekä muita hyödyllisiä yhdisteitä. Palkokasvit eli pavut, linssit ja herneet puolestaan sisältävät melko paljon proteiinia, ja ne toimivat hyvänä proteiininlähteenä ruokavaliossa niin seka- kuin kasvissyöjille.



Ruokakolmio. Kuva: Ruokavirasto.

Lautasmalli auttaa hahmottamaan ruokavalion kokonaisuutta yksittäisellä aterialla. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Perunan, täysjyväpastan tai muun täysjyväviljalisäkkeen osuus annoksesta on noin neljännes. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruoalle tai palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävälle kasvisruoalle.

Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vastaavaa kasvipohjaista juomaa ja janojuomaksi vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipää, jonka päällä on kasviöljypohjaista rasvaveitettä. Marjat tai hedelmä jälkiruokana täydentävät aterian.



*Lautasmalli. Kuva: Ruokavirasto.*

Verenohennuslääkityksen (esim. Marevan) kanssa voit syödä monipuolisesti tässä oppaassa olevien käytännön vinkkien mukaisesti. Kasvien syöntiä ei tarvitse rajoittaa, vaan niitä on hyvä syödä tasaisesti suositusten mukaan.

## **Ravinnon merkitys ennen leikkausta ja leikkauksesta toipuessa**

Ennen leikkausta ja kotiutumisen jälkeen on tärkeää huolehtia, että ruokavalio tukee hyvää ravitsemustilaa. Ravinnontarve kasvaa suuren leikkauksen jälkeen. Vajaaravitsemustila lisää leikkaukskomplikaatioiden riskiä ja hidastaa toipumista. Jos ravitsemustilasi on heikentynyt ja/tai sinulla on haasteita riittävän ravitsemuksen toteuttamisessa ennen leikkausta, keskustele asiasta hoitohenkilökunnan kanssa. Leikkauksesta toipuva tarvitsee riittävästi energiaa ja muita ravintoaineita, jotta leikkaushaavat ja muut kudokset paranevat.

Leikkauksen jälkeen sairaalaympäristö, vuodelepo, mahdollinen huonovointisuus ja kipu voivat aiheuttaa ruokahaluttomuutta ja ummetusta. Osastohoidossa on useita eri mahdollisuuksia tehostaa ravinnonsaantia ja hoitaa ummetusta. Ota rohkeasti asia puheeksi hoitohenkilökunnan kanssa.

Riittävän ravinnonsaannin kannalta on suositeltavaa:

- Syödä säännöllisesti ja usein: 2–3 tunnin välein, 4–6 kertaa päivässä.
- Pitää iltapalan ja aamupalan väli enintään 10–11 tunnin mittaisena.
- Syödä jokaisella aterialla ja välipalalla jotakin proteiinia sisältävää. Kiinnitä erityisesti huomiota aamu- ja iltapalan sekä välipalojen proteiininlähteisiin.
  - Hyviä proteiinin lähteitä ovat maitotuotteet (maito, piimä, jogurtti, viili, rahka, maitopohjaiset jälkiruoat, pirtelöt, jäätelö, erilaiset juustot), soijatuotteet (juomat, soijapohjaiset vaihtoehdot jogurtille, rahkalle ja vanukaille, tofu), kananmuna, liha, kala, broileri, kasvi-proteiinivalmisteet ja pähkinät.

Mikäli ruokahalusi on heikentynyt ja ruokamäärät jäävät vähäisiksi, voit tehostaa energiansaantia rasvankäyttöä lisäämällä, sillä rasva lisää tehokkaasti ruokien energiatihelyttä:

- Leipien päälle reilu kerros kasvirasvaveitettä, jossa on rasvaa vähintään 60 %.
- Öljyä kasvien joukkoon, öljypohjaista salaattinkastiketta salaattiin, juoksevaa margariinia keittoihin ja puuroihin.
- Kasvirasvavalmisteita (kasvirasvapohjaiset kermat) ruoanvalmistuksessa.
- Siementen, pähkinöiden, mantelijauheen, maapähkinävoin, avokadon ja majoneesin hyödyntäminen.
- Apteekista ostettavien täydennysravintovalmisteiden käyttö on suositeltavaa, jos ruokahalu on huono ja/tai paino laskee tahattomasti.



Lisätietoa aiheesta löydät esimerkiksi Sydänliiton sivuilta:  
<http://sydan.fi/sydantietoa/ruoka-ravitsemus/>

# Tupakointi ja alkoholi

Tupakoinnin ja muiden tupakkatuotteiden, kuten nuuskan, käytön lopettamisesta on runsaasti hyötyä leikkauksesta toipumisessa. Lopettaminen kannattaa tehdä hyvissä ajoin ennen leikkausta, sillä se vähentää ongelmia jo leikkauksen aikana ja myös sen jälkeen. Lopettamisen tukena on turvallista käyttää nikotiinikorvaustuotteita tai reseptivalmisteita. Tupakoinnin lopettamiseen mahdollisesti liittyvä painon nousu ei vähennä siitä saatuja terveyshyötyjä.

Runsas alkoholin käyttö on terveydelle haitallista. Se voi lisätä rytmihäiriöriskiä ja aiheuttaa leikkauksen jälkeistä sekavuutta. Alkoholin käyttö tulee lopettaa kokonaan vähintään viikko ennen leikkausta.



Lisätietoa aiheesta löydät esimerkiksi Sydänliiton sivuilta:  
<https://sydan.fi/sydantietoa/terveys-hyvinvointi/tupakoinnin-lopettaminen/>

# Ihohoito ja suun terveys

Iholla tai suussa oleva tulehdus voi olla bakteereille väylä päästä sisälle elimistöösi. Tulehdukset hoitamalla ehkäistään esimerkiksi haavatulehduksia ja tulehduksia sydämen rakenteissa.

Ihosi tulee olla kauttaaltaan kunnossa ja ehyt ennen sydänleikkausta. Mahdolliset ihottumat ja tulehdukset tulee hoitaa kuntoon, tarvittaessa hakeutumalla lääkärin hoitoon.

Ennen sydänleikkausta sinun tulee käydä hammaslääkärissä hammastarkastuksessa. Hampaistasi tulee ottaa myös röntgenkuva. Sydänleikkausta edeltävä hammastarkastus tulee olla tehtynä 6 kk sisällä ja suunnitellun hammashoidon valmiina ennen sydänleikkausta. Hakeudu tarkastukseen myös, jos sinulla olisi hammasproteesit, tai olet käynyt hammashoidossa ja sinulla on vaivaa suussa. Kun otat yhteyttä hammashoitolaan, kerro suunnitteilla olevasta sydänleikkauksesta. Ota Sydänsairaalaan tullessasi mukaan todistus suoritetusta hammastarkastuksesta.



Lisätietoa aiheesta löydät esimerkiksi Terveyskirjaston sivuilta:  
<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00139>

# Sosiaaliturva

## Työkyvyttömyys

Kelan sairauspäiväraha turvaa ansionmenetystä työkyvyttömyyden aikana. Sairauspäivärahaa haetaan Kelasta hakemuksella SV8 ja lääkärinlausunnolla SVA tai SVB. Sairauspäivärahaa maksetaan 300 päivän ajalta. Työhön palaamista voi olla mahdollista keventää Kelan osasairauspäivärahan turvin. Kerro kotiuttavalle lääkärille sairausloman tarpeestasi.

Mikäli et ole kuntoutunut työkykyiseksi sairauspäivärahakauden 300 päivän aikana, hae jatkoksi työkyvyttömyyseläkettä. Työkyvyttömyyseläkettä maksaa työeläkeyhtiö ja/tai Kela. Sinulla saattaa olla oikeus myös ammatilliseen kuntoutukseen.

## Kelan lääkekorvaus

Monet sydänlääkkeet kuuluvat Kelan alempaan erityiskorvausryhmään, joka on 65 % lääkkeen hinnasta. Oikeutta erityiskorvaukseen haetaan toimittamalla Kelaan lääkärinlausunto SVB. Hakulomaketta ei tarvita.

Kelan tekemä korvauspäätös näkyy sähköisesti apteekissa. Saat myös postitse kotiin uuden Kela-kortin, jonka taustapuolella näkyy esimerkiksi sepelvaltimotaudin erityiskorvausoikeus AE 206. Korvausoikeus on yleensä pysyvä. Kelan peruskorvaus on 40 % valmisteen hinnasta ja sen saa ilman erikseen hankittua korvauspäätöstä.

## Kelan matkakorvaus

Kela korvaa terveydenhuoltoon tehtyjä matkoja halvimman kulkuneuvon mukaisesti. Omavastuu on aina maksimissaan 25 euroa/suunta. Jos matkakulut ylittävät saman kalenterivuoden aikana 300 euron vuosiomavastuun, Kela maksaa loppuvuoden matkat kokonaan.

Omalla autolla tai julkisilla kulkuvälineillä tehtyjen matkojen korvaus täytyy hakea itse Kelasta 6 kk sisällä matkapäivästä.

Kela-taksilla tehtyt matkat kerryttävät automaattisesti omavastuuta. Huomaa, että myös matkakustannukset, jotka jäävät alle 25 euron omavastuun, kerryttävät vuosiomavastuuta. Voit tarkistaa matkakustannuksen omavastuukertymän OmaKelasta. Kelan korvaama taksi on tilattava oman alueen välityskeskuksesta. Kela ei korvaa muualta tilattuja taksimatkoja.

Mikäli terveydentilasi vaatii käyttämään taksia, pyydä viimeistään käyntipäivänä terveydenhuollon ammattihenkilöltä matkakorvaustodistus SV67 taksin käytöstä. Mikäli terveydentilasi vaatii käyttämään omaa autoa ja matkaa kertyy yli 100 km/suunta, pyydä terveydenhuollon ammattihenkilöltä matkakorvaustodistus SV67. Oman auton käytöstä Kela korvaa 0,33 euroa/km. Terveydenhuollon ammattihenkilö voi harkintansa mukaisesti laatia todistuksen myös kertakäyntiä pidemmälle ajanjaksolle.

## **Hoitomaksut**

Sydänsairaala perii vuodeosastomaksun niiltä päiviltä, kun olet sairaalassa. Hoitomaksu peritään myös siltä päivältä, jolloin lähdet kotiin. Vuodeosastolla ei peritä erillisiä toimenpidemaksuja. Jos siirryt hoitoon toiseen hoitopaikkaan, maksun hoidosta laskuttaa hoitopaikka, johon siirryt.

Terveydenhuollon maksuissa on vuotuinen maksukatto. Mikäli saman kalenterivuoden hoitomaksusi ylittävät maksukaton, loppuvuosi laskutetaan alennetuilla maksuilla. Terveydenhuollon maksukattoa kerryttävät julkisen terveydenhuollon hoitomaksut, kuten vuodeosastopäivät, poliklinikkakäynnit, hammashoito ja osa kotiin annettavista palveluista. Maksukaton kertymistä tulee seurata itse ja ottaa yhteyttä sairaalan tai terveyskeskuksen potilaslaskutukseen, mikäli huomaat katon täyttyneen. Vuonna 2023 maksukatto on 692 euroa.

Tarvittaessa voit sopia maksusuunnitelmasta ottamalla yhteyttä laskun lähettäneeseen maksutoimistoon. Yhteystiedot näkyvät laskussasi.

## **Kotihoito**

Mikäli tarvitset kotiin toipilasajalle perheen ulkopuolista apua, kerro siitä hyvisä ajoin kotiuttavan osaston henkilökunnalle. Kotihoitoa ovat sekä kotisairaanhoido että kotiin annettava kotipalvelu tukipalveluineen, kuten ateria-, siivous-, kauppa- ja turvaphelinpalvelut.

Alueellasi voi toimia myös kotiutustiimi, joka on tarkoitettu erityisesti sairaalahoidon jälkeiseen kotihoitoon tarpeeseen. Kotiuttava osasto ottaa sovitusti yhteyttä kotiutustiimiin ja kotihoitoon, ja avustaa muutoinkin kotihoitoon hankimisessa. Kotihoitoon ei tarvita lähetettä ja se on maksullinen palvelu.

Jos tarvitset kotihoitoa, omaishoidontukea tai esimerkiksi kuljetuspalvelua asiointimatkoille, ota yhteyttä oman hyvinvointialueesi sosiaalipalveluihin. Voit keskustella tilanteestasi myös terveydenhuollon sosiaalityöntekijän kanssa.

Järjestöjen sosiaaliturvaopas: <https://sosiaaliturvaopas.fi/>

Sairausajan pikaopas Kelan sivuilla: <https://www.kela.fi/sairastaminen>

Kanta-Hämeen hyvinvointialue: <https://omahame.fi/>

Keski-Suomen hyvinvointialue: <https://hyvaks.fi/>

Pirkanmaan hyvinvointialue: <https://www.pirha.fi/>

## Tarvitsetko tietoa, tukea, kuntoutusta?

Sydänsairaus ja tuleva sydänleikkaus saattavat vaikuttaa sinun ja läheistesi elämään monella eri tavalla. Tiedon ja tuen tarpeesi voivat lisääntyä.

Sydänsairautesi hoitoon kuuluu myös kuntoutus. Sen tarvetta ja vaihtoehtoja voit arvioida Sydänsairaalan kuntoutussuunnittelijan kanssa. Vastaanotto voidaan toteuttaa haluamallasi tavalla kuntoutussuunnittelijan vastaanotolla, puhelimitse tai videovastaanottona. Yhteystiedot löydät tämän oppaan takakanasta. Kuntoutusohjauspalvelut ovat sinulle maksuttomia. Lähetettä ei tarvita.

Sydänkuntoutuksessa sinua autetaan löytämään kuntoutumistasi ja sairauteen sopeutumistasi edistäviä keinoja. Niiden avulla toiminta- ja työkyky säilyy.

### Hakeudu kuntoutukseen, jotta

- Tiedät enemmän sydänsairaudestasi ja siitä, miten voit siihen itse vaikuttaa.
- Löydät keinoja sairauteen sopeutumiseen ja sydänterveytesi edistämiseen.
- Voimavarasi lisääntyvät, pärjää paremmin arjessa ja työssä.

### Kuntoutusvaihtoehtoja

- Sydänsairaudestasi riippuen sinulla on mahdollisuus hakeutua kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille, joita on tarjolla myös verkkomuotoisina.
- Sydänkuntoutusta järjestävät monet eri tahot, esimerkiksi Kela, Sydänliitto, sydämpiirit, sydänyhdistykset ja terveystakeskukset.

## Vertaistuki

- Hoitavan tahon ja kirjallisen materiaalin lisäksi voit saada tietoa samankaltaista kokeneilta, joiden kanssa voit purkaa omia kokemuksiasi ja tuntojasi.
- Halutessasi voit keskustella tehtäväänsä koulutetun vertaistukihenkilön kanssa, jonka tehtävänä on kuunnella sinua ja jakaa omia kokemuksiaan sairaudesta selviytymisestä ja sen kanssa elämisestä.



Lisätietoa aiheesta löydät esimerkiksi:

Sydänsairaalan sivut:

<https://www.sydansairaala.fi/potilaana/kuntoutuskurssit/>

Sydänliiton sivut:

<https://sydan.fi/apua-ja-tukea/>

Kelan sydänkuntoutuskurssit:

<https://www.kela.fi/aikuisten-sydan-kuntoutuskurssi>

Terveyskylän sydänkuntoutussivut:

<https://www.terveyskyla.fi/sydansairaudet/omahoito/syd%C3%A4nkuntoutus>

Terveyskylän Vertaistalo:

<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo>

# Liikunta

## Miten liikkua ennen leikkausta?

Leikkauksen jälkeinen kuntoutuminen on helpompaa, kun pysyt aktiivisena jo ennen leikkausta. Liikkumisen tulee olla kuitenkin oireetonta ja kovia ponnisteluja tulee välttää. Mikäli lääkäri on antanut liikkumiseen erityisrajoituksia, niitä tulee noudattaa.

Pidä kuntoasi yllä sinulle mieltuisalla tavalla. Hyötyliikunnan lisäksi sopivia liikuntamuotoja voivat olla esimerkiksi kävely, rauhallinen pyöräily, uinti ja vesijuoksu sekä kevyt kuntosaliharjoittelu.

### Huomioitavaa:

- Ajoita liikkuminen ajankohtaan, jolloin olet virkeimmilläsi.
- Aloita liikkuminen rauhallisesti lämmitellen ja lopeta hitaasti jäähdytellen.
- Tauota tarvittaessa liikkumista ja kotiaskareita.
- Pidemmän liikuntasuorituksen sijaan voit jakaa liikunnan päivän aikana lyhyempiin jaksoihin.
- Älä rasita itseäsi voimakkaasti välittömästi lääkkeiden oton ja ruokailun jälkeen.
- Huomioi, että sääolosuhteet, kuten kova tuuli, pakkanen ja helle, lisäävät liikunnan rasittavuutta.
- Kuuntele tuntemuksiasi, kuten hengästymistä, lihasväsymystä ja yleistä vointiasi harjoittelun aikana ja sen jälkeen.
- Rasituksesta tulee palautua hyvin.
- Vältä rasitusta, jos olet sairas, huonovointinen tai oireinen.
- Keskeytä liikunta, jos tunnet rintakipua, hengenahdistusta, normaalista poikkeavaa väsymystä, rytmihäiriöitä, pahoinvointia tai huimausta.



Pidä Dinit-suihke (pikanitrovalmiste) mukana liikkuessakin, mikäli sinulle on sellaista määrätty. Jos tunnet rintakipua, pysähdy ja ota pikanitrovalmistetta sivun ohjeen mukaisesti.

Mikäli sairastat sepelvaltimotautia, voit ottaa pikanitrovalmistetta myös ennakkoivasti ennen rasitusta.



## Valmistautuminen leikkaukseen liikkumalla

Valmistaudu leikkaukseen seuraavien harjoitusten avulla.

### Kylkitekniikka

Kylkitekniikan toteuttaminen vuoteesta noustessa ja vuoteeseen mennessä on leikkauksesta toipumisen kannalta tärkeää. Tällöin rintalastan kuormitus vähe-  
nee ja se paranee mahdollisimman hyvin.

- Koukista polvet selinmakuulla.
- Käännä kunnolla kylkimakuulle. Tuo molemmat kädet vartalon etupuolelle ja laske jalat vuoteen reunan yli lattialle.
- Nouse kevyesti käsillä avustaen istumaan.
- Makuulle meno tapahtuu samalla tekniikalla.



## Hengityksen tehostaminen

Rintakehän arkuudesta, vuodelevosta ja väsymyksestä johtuen hengitys on usein pinnallista leikkauksen jälkeen. Tehokkaalla hengityksellä parannat keuhkojen tuulettumista ja edistät liman irtoamista hengitysteistä. Siten esimerkiksi riski sairastua keuhkokuumeeseen pienenee.

Leikkauksen jälkeen saat ohjausta hengityksen tehostamiseen myös harjoituslaitteen avulla. Saat harjoitteluun ohjausta fysioterapeutilta. Mikäli sinun arvioidaan hyötyvän harjoittelusta jo ennen leikkausta, saat laitteen ohjeineen mukaasi.



**Palleahengitys.** Harjoittele palleahengitystä istuen tai selinmakuulla. Rentoudu ja aseta kätesi pallean päälle. Tee syvä sisäänhengitys nenän kautta ja puhalla ilma rauhallisesti huulien välistä ulos. Keuhkot tuulettuvat tehokkaasti, kun tunnet kätesi nousevan sisäänhengityksen ja laskevan uloshengityksen aikana.



**Yskiminen.** Yskimisen tarkoituksena on saada hengitysteihin kertynyt lima pois leikkauksen jälkeen. Yskiessä rintakehää tulee tukea, jotta rintalastaliitoksen kuormittuminen vähenee.

- Tue rintakehää yskiessä “halaamalla” itseäsi tukevasti, jolloin myös olkavarret tukevat kylkiä sivusuunnasta.
- Alkuvaiheessa voit käyttää tyynyä käsien ja rintakehän välissä.

## Verenkierron vilkastuttaminen

Vuodelepo ja nukutusaineet hidastavat verenkiertoa. Ääreisverenkierto vilkastuu tehokkailla, pumpppaavilla liikkeillä. Tee verenkiertoa vilkastuttavia liikkeitä useita kertoja päivässä ollessasi vuodelevossa. Liikkuminen tehostaa verenkiertoa luontevasti.



*Koukista ja ojenna nilkkoja napakasti 20 kertaa.*



*Purista sormet nyrkkiin ja auki napakasti 20 kertaa.*



Youtubessa voit katsoa videon sydänleikkauspotilaan kuntoutuksesta Sydänsairaalassa.

Käytä QR-koodin linkkiä tai mene osoitteeseen:

**[www.sydansairaala.fi](http://www.sydansairaala.fi) > Palvelut ja tutkimukset > Fysioterapia Sydänsairaalassa > Aiheeseen liittyvää > Opas avosydänleikkaukseen tulevalle potilaalle.**



## Kuntouttava liikunta leikkauksen jälkeen

Aloita kuntouttavan liikunta mahdollisimman pian leikkauksen jälkeen. Oma aktiivisuutesi on keskeistä kuntoutuksen edistymisessä.

- Vuoteesta nousu jo toipumisen varhaisessa vaiheessa, pystyasento ja liikkuminen tehostavat hengitystä ja verenkiertoa sekä edistävät toipumistasi.
- Noudata kylkitekniikkaa vuoteesta noustessa ja makuulle mennessä kahden (2) kuukauden ajan leikkauksesta.
- Kävelyharjoittelu aloitetaan ohjattuna yleensä toisena päivänä leikkauksen jälkeen. Kävelymatkat ovat aluksi lyhyitä ja voit pidentää matkaa vointisi mukaan päivittäin. Lisää kuitenkin ensin kävelykertoja.
- Muista kävellessä hyvä ryhti ja hartioiden rentous.

## Mitä tehdä, jos sydänoire yllättää?

Mahdollisten sydänoireiden, kuten voimakkaan heikotuksen, rintakipujen, rytmihäiriöiden tai hengenahdistuksen ilmaantuessa, ota yhteyttä hätäkeskukseen numeroon **112** tarkemman tilannearvion saamiseksi. Voit myös hakeutua suoraan päivystykseen, mutta älä lähde liikkeelle omalla autolla.

### Sepelvaltimotautipotilas

Pysähdy, istu mieluiten alas.

- Ota Dinitiä (pikanitrovalmiste) 1 suihke kielen päälle, pidätä suihkeen aikana hengitystä.
- Ota tarvittaessa toinen suihke, odota kuitenkin edellisestä vähintään 30 sekuntia.
- Ota tarvittaessa kolmas suihke, odottaen edellisestä vähintään 30 sekuntia.
- Jos oire ei väisty, soita 112 viimeistään 5 minuutin kuluttua.

# Usein kysytyt kysymykset

## **Voinko nostaa raskaita taakkoja leikkauksen jälkeen?**

Ensimmäisen kuukauden aikana kuormitusrajoitus on korkeintaan 5 kg ja toisen kuukauden aikana 5–10 kg. Kolmen kuukauden kuluttua leikkauksesta on sallittua myös rintalastaa ja sydäntä enemmän kuormittava toiminta.

## **Koska voin ajaa autoa leikkauksen jälkeen?**

Autolla ajoon voi palata tyypillisesti 4 viikon kuluttua leikkauksesta, ammatti-autoilijat aikaisintaan 6 viikon kuluttua leikkauksesta.

## **Koska voin palata työhön?**

Työhön paluu, kuten myös sairausloman pituus, riippuvat kuntoutumisen nopeudesta ja työn kuormittavuudesta. Tilanne arvioidaan yksilöllisesti jälkitarkastuksessa sairausloman lopulla. Yleensä sydänleikkauksen läpikäyneet voivat palata työhön toipumisvaiheen jälkeen.

## **Koska voin mennä saunaan?**

Rintalastan haavan paraneminen määrittää, milloin saunomisen voi aloittaa. Voit mennä saunaan kun leikkaushaava(t) eivät eritä ja haavat ovat umpeutuneet.

## **Koska voin lähteä matkalle ulkomaille?**

Pidemmälle koti- tai ulkomaan matkalle kannattaa lähteä vasta, kun toipuminen on edennyt ja koet voitisi riittävän hyväksi.

[illegible]

# Sydänsairaalan yhteystiedot

**TAYS SYDÄNSAIRAALA**  
Elämänaukio 1, 33520 Tampere  
Vaihde: p. 03 311 716

## Sydänteho-osasto

p. 03 311 64698

## Sydänosasto 3

Hoitajien kanslia p. 03 311 66345

## Kuntoutussuunnittelijat

p. 050 346 0994, 050 568 9693 ja 041 731 3344

## Potilasasiamies

p. 03 311 69239 tai 050 346 0994

## Fysioterapeutti:

---

---

## Muita tärkeitä numeroita:

---

---