

Vad gör ni med mig – efter operationen?

Hur snabbt vaknar jag efter operationen? Hur känns det? Kommer jag ha ont eller må illa? Och förresten, det är väl säkert att jag vaknar efter operationen? I detta avsnitt träffar Maja, Gunilla Lööf som arbetar som narkossjuksköterska på Astrid Lindgrens Barnsjukhus vid Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm. De snackar om vad som händer när operationen är färdig och vilken hjälp man kan få om man mår dåligt. Maja berättar också om sina egna upplevelser av att vakna efter en operation och ger dig tips som garanterat kommer kunna hjälpa dig när du hamnar i denna situation.

Maja:

Hej och välkommen till Narkoswebbens podd. Idag är det jag, Maja, som poddar och jag har med mig en gäst som heter Gunilla. Gunilla, skulle du vilja berätta lite om dig själv och vad du jobbar med?

Gunilla:

Mm! Tack för att jag får vara här!

Maja:

Ja!

Gunilla:

Jag heter Gunilla Lööf och jag har i många år jobbat som anestesisjuksköterska, eller narkosjuksköterska på Astrid Lindgrens Barnsjukhus i Stockholm.

Maja:

Ja, trevligt! Jag har lite frågor, för jag har ju opererats.

Gunilla:

Mm.

Maja:

Men jag kommer inte riktigt ihåg vad som hände efter operationen. [skrattar]

Gunilla:

Nej, det är ganska naturligt. [skrattar]

Maja:

Ja, men precis. Jag tänkte, liksom, bara ställa några frågor om det är okej.

Gunilla:
Absolut!

Maja:
Och då är första frågan: vad händer efter operationen? Vart körs jag? För att jag vet att man ligger ju inte kvar på operationsbordet, antar jag.

Gunilla:
Nej. När operationen är färdig, då flyttas du till din säng igen och sängen körs till en uppvakningsavdelning. Och en uppvakningsavdelning, det betyder att det är lite färre patienter och lite mer personal, vilket gör att man har lite mer resurser att ha koll på dig när du vaknar upp. När du vaknar upp så får du alltid ha med dig en anhörig. Det kan vara mamma eller pappa eller någon annan man har stöd... känner stöd ifrån, så att du är inte ensam.

Maja:
Ja, men då är det så... nästa fråga, vaknar jag då direkt när jag kommer ut från operationen eller går det, såhär, sakta men säkert?

Gunilla:
Vet du, det är en jättevanlig fråga.

Maja:
Ja.

Gunilla:
Hur snabbt kommer jag vakna efter operationen? Och det kan inte vi säga innan, för det beror på väldigt många olika saker. Dels är vi olika som människor, till exempel, tonåringar, tonårskillar, de kan sova ganska länge, för de är ganska trötta i sig, liksom, man är ju det när man är tonåring.

Maja:
Ja.

Gunilla:
Sedan beror det också på lite, hur länge man har varit sövd och vilka olika mediciner man har fått och i vilka mängder. Men man kan väl säga såhär att bara för att man körs ut från operations-salen, så är det inte så att *pang, boom* alla mediciner bara försvinner ur kroppen. Nej, det tar ju en liten stund för det ska snurra runt i kroppen och det ska utsöndras på olika sätt. Och det är just därför en uppvakningsavdelning finns...

Maja:
Ja.

Gunilla:

...för att, egentligen, en uppvakningsavdelning, du ska vakna upp gradvis ifrån narkosen, medicinerna ska utsöndras och ur din kropp, och det kan ta lite olika lång tid.

Maja:

Ja, för jag har ju hört att man kan bli... jag blev inte yr men jag har hört att man kan bli yr efter, alltså, när man vaknar upp...

Gunilla:

Mm.

Maja:

...och är det på grund av att allting kommer ut ur kroppen då, eller?

Gunilla:

Ja, det är ju... man har ju varit sövd, man har ju... och då kan man vara, bli lite yr, lite snurrig. Man vaknar gradvis, ni vet som det är på morgonen när man ligger och snoozar, liksom, man undrar, såhär, är det morgon eller är det kväll? Ska jag gå upp? Eller var är jag? Det tar, liksom, tid... en liten stund innan medvetandet kommer tillbaka, och då kan man ju vara lite snurrig. Lite yr i huvudet. Det är inget farligt om man är det, utan oftast är det bästa då att man bara lägger sig skönt och försöker somna om en liten stund till, så känns det ofta bättre när man vaknar till lite senare.

Maja:

Men jag tänkte såhär, alltså, kommer man ha ont när... eller, såhär, får man ont när man vaknar och kan man, såhär, om man mår illa, finns det någonting man kan göra eller någonting man kan få så att man slipper ha ont och må illa, liksom?

Gunilla:

Mm, man kan ha ont och man kan må illa. Men det är inte säkert att man har det. Jag vill bara säga såhär att redan under operationen så gör de som har hand om dig... ger dig, eller arbetar för att förebygga att du ska ha ont och må illa. Liksom, redan under operationen så, liksom, börjar man det arbetet för att du ska må så bra som möjligt efteråt, men eftersom jag sa att vi är så, vi är ju individuella varelser...

Maja:

Ja, men precis.

Gunilla:

...vi kan påverkas på olika sätt, så ibland kan det hända att man har lite ont eller att man mår lite illa. Vad som då är väldigt viktigt att veta, nummer ett, de som är på uppvakningsavdelningen, de har ju ögonen, liksom, både ögon och öron ut, de kollar ju upp det här hela tiden. De ser på dig, de försöker ju, liksom, hitta det här: "Har hon ont?" "Mår hon illa?"

Maja:

Ja.

Gunilla:

Det som också är viktigt är att du säger till: "Jag har ont!"

Maja:

Man ska inte vara rädd.

Gunilla:

Nej! Du ska inte vara... vad tänkte du vara rädd för? Att säga till?

Maja:

Ja, men, typ, vara rädd för att fråga eller att man känner sig fjantig för att man frågar.

Gunilla:

Nej! Absolut inte! Alltså, man kommer inte vinna pris hos oss för att man inte har sagt till att man har ont, snarare tvärtom. Vi vill att man ska säga till att man har ont och så tidigt som möjligt. Ligg inte och vänta. Orkar man inte säga till själv, då kan man be den som sitter bredvid eller bara ge tecken till att... ja: "Jag har lite ont".

Maja:

Ja, eller "någonting är fel" liksom.

Gunilla:

Och jag tycker det är viktigt, det här... ja, precis, att: "Det känns inte bra". Säg till! Det här, också, att man säger till tidigt är viktigt, att man inte ligger och väntar, för ju snabbare man kan bryta just det här förloppet med att man har ont, kroppens reaktioner, att man har ont, desto lättare är det att smärtlindra. Så säg till, ligg inte och vänta, det finns hjälp att få. Både mot illamående och smärta.

Maja:

För jag tänker ju såhär att, jag kan ju bara tala för mig själv, men jag kan väl också tänka mig att, såhär, om man är tonåring, ja, men som jag är, och kanske kille också, jag vet inte, för det brukar ofta vara så att är man kille, du vet, man ska inte visa känslor, man ska, liksom, bara, nej men...

Gunilla:

Mm.

Maja:

Man får ju ofta höra, såhär... alltså, killar får ofta det här: "Ja, men, håll det inne, skärp dig! SÅ farligt är det inte."

Gunilla:

Att man är lite svag om man visar?

Maja:

Ja, det är det jag tänker att, om man är rädd, alltså att man kanske är rädd för det, men det ska man inte vara, utan det är bättre att...

Gunilla:

Man ska absolut, absolut inte, inte, inte vara rädd. Man behöver, liksom, inte spela stark och tuff här. Alltså, det är... vi vill att du ska säga till när du har ont eller om någonting inte är bra på något annat sätt, för ju tidigare du säger till, desto lättare är det för oss att hjälpa dig, och vi vill ju att du ska må bra. Det är ju, liksom, en del av vårt jobb, eller hur?

Maja:

Ja, jo, men precis.

Gunilla:

Vi vill ju att du ska må så bra som möjligt. Så jag tänker också såhär att när man har ont, då kan det ju också vara så att, ibland kan det ju vara så att man kanske också behöver ändra läge bara, i sängen eller något. Det kan ju vara så att man behöver lägga en kudde under benet, eller något, så det kan ju vara också många sådana saker man kan göra.

Maja:

Mm.

Gunilla:

Jag tänker, ibland kan det ju också vara bra att man distraherar sig. Man kan ju lyssna, kanske, på någon podd... [skrattar]

Maja:

Ja.

Gunilla:

Man kan lyssna på, liksom, musik eller, liksom, SMS:a till kompisar eller snapa till kompisar, alltså att man tänker på lite andra saker.

Maja:

Så, ja, men att man ska tänka bort smärtan. För jag tänker såhär, om man bara sitter och tänker på smärtan, då är det det enda man känner, och det kanske inte är så kul.

Gunilla:

Mm, jo, det är ju så. Så försök att... och man får ju ha med sig telefonen, man kan ha på den i tyst läge och då kan man ju ändå lyssna och göra såna saker. Så det är en ganska bra grej att tänka på.

Maja:

Ja, och jag tänker om man är mindre kanske man tar med sig ett gosedjur eller någon leksak.

Gunilla:

Absolut! Ja, ja, ja, ja, ja! Jag tänkte också på en grej, det här att, liksom... när man får smärtlindring...

Maja:

Mm.

Gunilla:

...har du funderat på hur man får det? Så här efter operationen.

Maja:

Alltså, jag kommer ihåg, typ, alltså... direkt efter operationen så hade man ju en liten sån här inkörsport, eller vad det heter...

Gunilla:

Mm.

Maja:

Det tror jag det heter så, va?

Gunilla:

Mm!

Maja:

Så här, och vad jag förstod så, typ, tryckte de i det, liksom, i någon spruta genom det, att man fick det genom kroppen så, direkt in i blodet.

Gunilla:

Mm.

Maja:

Men sen så innan operationen, så fick jag typ Alvedon. Jag vet inte varför, men de sa, typ, att det här är bra för att det ska smärtlindra lite redan från början, liksom, så att du förebygger.

Gunilla:

Men det är jättebra, precis det jag sa, att vi redan tidigt börjar förebygga att du ska ha ont efteråt...

Maja:

Mm.

Gunilla:

...precis som du säger. Redan innan du ens är sövd så har vi funderat på att du inte ska ha ont efteråt. Så förstår du?

Maja:

Ja.

Gunilla:

Så, liksom, det är ett långsiktigt arbete, och en viktig del i det här långsiktiga arbetet som vi planerar, det är ju det att vi också kan ge olika sorters läkemedel.

Maja:

Aa, jo, men precis.

Gunilla:

Bara för att du har fått Alvedon så är det inte så att du kanske inte behöver morfin eller någonting annat. Nej, för att ger man olika sorters läkemedel, alltså man kombinerar, då, liksom, summa av kardemumma av allt det blir att det blir en väldigt bra effekt för de här läkemedlen verkar på lite olika sätt. Så därför, som du säger, direkt efter operationen så får man ofta, i den här plastslangen eller infartsvägen, som du sa, då ger man ofta medicin direkt in i blodet, för det ger väldigt snabb effekt. Och det är väldigt vanligt efteråt. Men sedan, lite senare, så kan du säkerligen få börja ta tabletter också. Och hur länge tänker du, såhär, hur länge ska man... behöver man smärtlindring? Och har du funderat något på det?

Maja:

Alltså, jag opererade ju mig...

Gunilla:

Ja.

Maja:

...och jag tyckte inte det gjorde så ont, men jag fick ju, såhär, ont, typ, på kvällen efter operationen redan.

Gunilla:

Mm.

Maja:

Och jag vet inte om det var, liksom, medicinerna som var på väg ur kroppen då. Men då hade de, såhär, sagt: "Men du får ta Alvedon" och så tror jag, jag är osäker för det var några år sedan nu, att de skrev ut några, såhär, typ, tabletter som skulle vara lite starkare Alvedon, typ.

Gunilla:

Mm.

Maja:

Så jag fick ju käka det. Och då sa de, typ, såhär: "Ta det så länge det gör ont" men jag tyckte inte det gjorde ont. Alltså, det gjorde ont på kvällen, sedan tyckte jag att det släppte ganska bra, liksom.

Gunilla:

Mm. Jag tänker såhär, att om man ska opereras så är det ju viktigt att man pratar med doktorn eller sjuksköterskan innan man går hem, så att man har en liten... en klar bild av: "Hur ska jag tänka om jag har ont?"

Maja:

Mm.

Gunilla:

Och säger de specifikt att du ska göra så och så, att man följer det de säger. Till exempel, säger de såhär att du ska ta läkemedel mot smärta regelbundet var fjärde eller var sjätte timme, även om du inte har ont så är det väldigt viktigt att man gör det, även om man inte har ont just då det är dags att ta. För vad man gör då, vad tänker du, Maja? Varför är det bra? Vad tror du? Att man ska ta regelbundet, såhär, även om man inte har ont.

Maja:

För att de inte ska hinna gå ur kroppen så att man får ont, typ...

Gunilla:

Mm!

Maja:

...så att man slipper smärta. Alltså, slipper känna att man bara börjar få ont.

Gunilla:

Ja, att man har en, liksom, stadig koncentration av läkemedlet i kroppen. Mm.

Maja:

Eller ja, det var det jag antog, liksom.

Gunilla:

Ja, men det är exakt rätt. Mm.

Maja:

Ja, men, såhär, liksom, när man vaknar upp...

Gunilla:

Mm.

Maja:

...för jag har hört och, såhär, fått... att man inte riktigt kommer ha kontroll över, såhär, armar och ben, och vad man säger.

Gunilla:

Mm.

Maja:

För att när jag opererade mig så berättade mamma att när jag vaknade, låg på uppvaket, då skulle jag bara upp, och jag förstod inte att jag hade opererats, utan jag skulle bara upp och mamma sa att hon fick, typ, trycka ner mig i sängen.

Gunilla:

Mm.

Maja:

För att jag, typ, höll på att slå mitt gips i väggen och höll på. Och att jag, typ, hade berättat en hemlighet...

Gunilla:

För mamma?

Maja:

Ja. Jag berättade tydligen att jag hade råkat tagit sönder en tallrik, en av min mammas favorittallrikar...

Gunilla:

Jaha, ojdå.

Maja:

...och så sa jag såhär "Säg inte det här till mamma, men jag tog sönder en av hennes favorittallrikar".

[Gunilla skrattar]

Gunilla:

Så säger du det till mamma.

Maja:

Och så satt jag, liksom, och det var mamma jag sa det till utan att veta om det...

Gunilla:

Då tror jag hon skrattade lite...

Maja:

Ja, jag tror det. Hoppas det.

Gunilla:

Ja, det tror jag med.

Maja:

Men liksom, såhär, jag tänker, alltså kan man... jag tänker att folk kanske är rädda för att man ska säga någonting dumt eller råka... röra någon eller liksom slå någon.

Gunilla:

Ja, men alltså, det är en del som är, och många kan fundera i det, för man har ju inte full kontroll.

Maja:

Ja.

Gunilla:

Det är det det handlar om. Vi är så vana vid att: "Jag har kontroll på vad jag säger och vad jag gör" men nu kommer man, liksom, i någon liten dimma mellan att jag har kontroll och inte har kontroll, och speciellt när man då håller på och ska sövas, eller när man ska vakna upp. Då är man ju i det där mellanlandet. Ni vet ju hur det är när man vaknar, liksom...

Maja:

Ja, precis.

Gunilla:

...på morgonen. Ibland vet man ju inte om: "Drömmer jag eller är jag vaken?" liksom, man är i ett mellanland. Och det kan man ju vara när man vaknar upp, och visst, man kan säga saker, som du gjorde, men i ditt läge kanske det var bra att du berättade om tallriken just där. [skrattar]

Maja:

Jaaa... jag slapp ju ta det vid medvetande och få dåligt samvete, liksom, så...

Gunilla:

Nej, men man kan säga saker, men det är inte... alltså jag skulle inte säga att det är något vanligt så att man ska vara orolig för det.

Maja:

Nej.

Gunilla:

Men skulle man säga någonting som kommer ut, liksom, till personalen, vi har ju dessutom tystnadsplikt, vilket betyder att vi får ju inte berätta vidare vad du sa.

Maja:

Nej.

Gunilla:

Jag kan inte säga: ”Ja, vet ni vad Maja sa när hon vaknade!?” det, liksom, får ju jag absolut inte göra.

Maja:

Nej, men det är ganska betryggande.

Gunilla:

Utan den största risken är väl då om man avslöjar en sån här grej för mamma! [skrattar]

Maja:

Mm... [suckar]

Gunilla:

Eller den som sitter bredvid.

Maja:

Så kan man också göra!

Gunilla:

Jag tänker det här att du slår gipset i... ja, du var så orolig...

Maja:

Ja.

Gunilla:

Det är en reaktion man kan se hos vissa, faktiskt. Att man är stökig, kan man säga. Man far runt i sängen, man kan dra, liksom, vilja dra ut de här slangarna, och sådär, och det handlar väl egentligen också om att man är i det här mellanlandet, liksom.

Maja:

Mm.

Gunilla:

Man vet inte vad man gör. Man liksom: ”Jag vet inte var jag är. Var har jag de här slangarna? Vad har jag på armen?” och så försöker man dra bort det.

Maja:

Att man bara, liksom, inte vill... att man inte vet vad de är till för och att man bara:
”Nej, rör inte min kropp!”

Gunilla:

Man har inte riktigt koll på att: ”Just ja, jag har opererats. Jag är på en uppvaknings...”
man har inte kommit så långt i... vad heter det, i förloppet att vakna.

Maja:

Ja. Men kommer man ihåg saker från, alltså, den tiden? För jag kommer inte ihåg det, utan jag har ju fått allting återberättat.

Gunilla:

Det är lite olika. En del kan komma ihåg det efteråt, liksom. Lite småsaker, att jag kommer ihåg att du sa: ”Ligg still. Ta det lugnt”, såna där saker.

Maja:

Ja.

Gunilla:

Men i takt med att man vaknar så blir man ju mer och mer sig själv, liksom.

Maja:

Mm.

Gunilla:

Och det är ju inte så att vi blir arga om någon stökar runt, för vi förstår ju att det beror på att de inte har koll på sig själva.

Maja:

Ja.

Gunilla:

De vet inte var de är. De håller på att vakna upp.

Maja:

Jo, men precis. Men liksom, såhär, jag tänker... när får man äta igen? För att jag vet att jag var ju inne så kort, så jag åt väl ganska direkt efter operationen.

Gunilla:

Mm.

Maja:

Men jag tänker, alltså, jag antar väl att det är olika för olika operationer, liksom, om du har opererat halsen eller om du har opererat ett ben.

Gunilla:

Mm.

Maja:

Men liksom ungefär?

Gunilla:

Nej, men alltså, man är ju på uppvakningsavdelningen några timmar och ibland får man äta lite, lite lätt redan där. Man kan väl säga såhär att det är olika när man får äta, och efter en del operationer så vill man ju till och med att magen ska vila, att man inte ska äta.

Maja:

Ja.

Gunilla:

Men i de allra, allra flesta fall så får man ju börja äta när man börjar, liksom, bli sugen på någonting. När man känner att, liksom, ofta är man ju lite, alltså, man är ju törstig.

Maja:

Eller, typ, en piggelin.

Gunilla:

Ja, typ, på barnsjukhus så får man ju alltid en glass, och det är ju, det finns ju en anledning till att alla... dels är det gott med glass, men det är ju också lite... det är både lite socker och sen är det ju lite vätska och man är, såhär, torr i munnen för man har ju fastat innan.

Maja:

Ja, men precis.

Gunilla:

Så ofta är det ett väldigt bra, en bra grej att börja just med någonting sånt. Jag menar, man börjar inte med, liksom, big meal på McDonalds, liksom, utan... för då finns det en risk att man mår lite illa.

Maja:

Ja.

Gunilla:

Utan när man börjar bli sugen och man får äta, att man börjar lite försiktigt, typ en glass

om man känner att, ja, det funkar bra. Sen kan man ju testa, liksom, kanske yoghurt eller... ah, nåt sånt.

Maja:

Ja. Jo, men precis.

Gunilla:

Man behöver inte börja med brakmål direkt.

Maja:

Ah, nej. För jag har ju hört, typ, att de också ger, typ, piggelin, för att om man kräks så är det enkelt att få upp, typ.

Gunilla:

Mm.

Maja:

Att det inte ska vara massa, liksom, jobbigt som ska upp utan det ska bara vara enkelt, liksom.

Gunilla:

Mm. Ja, och det är ju det för att man kan ju må lite tjuvigt, lite såhär tjuvtjockt efter, och man, liksom, är ju inte helt direkt efter operationer, och då börjar man försiktigt. Men sen, börjar man bli riktigt hungrig och det kurrar i magen fram på kvällen, då kanske det är dags att äta lite.

Maja:

Ja, men precis.

Gunilla:

Mm.

Maja:

Men, liksom, såhär, jag tänker att det är ju massor som opereras hela tiden.

Gunilla:

Ja.

Maja:

Och du har ju varit med väldigt mycket.

Gunilla:

Ja.

Maja:

Och vad skulle du säga att de flesta är rädda för ska hända efter operationen?

Gunilla:

Att man ska ha ont, skulle jag nog tänka. Mm. Att man ska vakna upp och ha jätteont, och det är ju inte konstigt att man tänker så. För det är ju ändå någon som har varit i och opererat och skurit i en. Det är en ganska normal rädsla.

Maja:

Ja, jo.

Gunilla:

Och då skulle jag säga: ”Du ska inte vara rädd för det. Jag skulle mer vara rädd för att du ligger och har ont och inte säger till och inte ger några tecken ifrån dig.”

Maja:

Mm.

Gunilla:

Vi kommer göra allt vi kan för att du inte ska ha ont. Vi tittar på dig, vi mäter på massor av olika sätt. Men snälla, säg till oss om du har ont, för det finns hjälp att få. Och man får smärtlindring så länge man behöver det. Absolut så länge man behöver! Men ligg inte och mörka. Säg till.

Maja:

Så, typ, såhär, snacka och våga prata...

Gunilla:

Absolut!

Maja:

...våga ställa ”dumma” frågor, liksom.

Gunilla:

Det finns inga dumma frågor. För det första.

Maja:

Ja.

Gunilla:

Nej, inga dumma frågor, och det är väldigt dumt att inte... det dummaste, kan jag säga med det, det är att inte ställa de frågorna som man tror är dumma. För garanterat är du inte den första som ställer de frågorna.

Maja:

Och säkert inte den sista heller.

Gunilla:

Nej, absolut inte. Det är, liksom, alla i sängarna bredvid ställer typ samma frågor.

Maja:

Ja.

Gunilla:

Så... men, just det här, vad man är mest rädd efteråt, det skulle jag nog säga, det är att ha ont, och det är väldigt onödigt. Men se till att säga till om du har ont och var trygg i att vi under hela, till och med innan, under operationen och efter operationen så gör vi allt, allt, allt vi kan för att du inte ska ha ont.

Maja:

Ja, men det känns ju ganska, såhär, lugnt och liksom...

Gunilla:

Mm.

Maja:

För det var väl jag... eller såhär, jag oroade mig inte jättemycket under min operation to be honest...

Gunilla:

Nej.

Maja:

...för jag var ganska, såhär, jag var ganska laid back i det där, för jag tänkte: "Ja, men jag vill få det klart."

Gunilla:

Ja.

Maja:

Men, alltså, det enda jag var väl var såhär: "Shit... kommer det göra..." ja, men det var verkligen såhär: "Kommer det göra ont? Kommer jag kunna träna?" för jag är träningsfreak så jag går ju och tränar direkt egentligen, men... det är lite svårt när det sitter ett gips på foten.

Gunilla:

Mm. Jo, det är klart.

Maja:

Men jag spelade fotboll ändå, men det är en annan historia.

[båda skrattar]

Maja:

Men, ja...

Gunilla:

Med gipset? Ja...

Maja:

Mm. Men jag sa inte det. Men har du något, såhär, någonting du vill ta upp eller som du känner att du vill förmedla?

Gunilla:

Jag tycker du har täckt in väldigt mycket, tror jag, liksom, vanliga frågor och tankar som jag vet att man har efter operationen. Men det viktigaste: säg till oss om någonting inte är bra, för vi vill att det ska vara bra, och kommer att göra allt för att hjälpa dig.

Maja:

Ja, men det känns ju bra.

Gunilla:

Mm.

Maja:

Men tack så jättemycket, Gunilla, för att du var med!

Gunilla:

Mm, tack så jättemycket.

Maja:

Det var jättekul att ha dig här! Så, ja, men vi hörs i nästa podd, allihopa. Hej då!