

## **Behandlingsrutiner vid planerad höftprotosop enligt Rapid Recovery**

### **Syfte**

Syftet med behandlingsplanen är att säkra kvalitén och ge en likvärdig arbetsterapeutisk behandling av patienterna på CLV och LL

### **Mål**

Målet är att patienten blir förberedd, väl informerad innan operationen och kan ta ett eget ansvar för den fortsatta rehabiliteringen.

### **Delaktighet och information till patient och närstående:**

På mottagningen vid läkarbesöket får patienten en informationsbroschyr angående hela händelseförloppet före och efter operation. De ska ta kontakt med distriktsarbetsterapeut för att få rekommenderade hjälpmedel. Syftet med detta är att patienten blir mer förberedd och delaktig.

Ett rehabiliterande förhållningssättet kan man tillämpa omgående till dessa patienter på grund av att operationen är planerad och patienten är förberedd och motiverad. Anhörigas delaktighet ses som en resurs.

### **Utskrivningskriterier:**

- ✓ Klarar förflyttning i och ur säng
- ✓ Kunna gå med hjälpmedel
- ✓ Klarar sin hygien och på och avklädning självständigt
- ✓ Hantera smärt/smärtlindring
- ✓ Vid behov kunna gå i trappa

### **Patienten bör vara försiktig med i 2-3 månader:**

- Kraftig böjning i höftleden
- Vridning när man står på det opererade benet.

### **Aktivitetshinder som kan förekomma på grund av tidigare nedsättning/rörelserestriktioner efter operation.**

- att böja sig (med flexion i höftled) från stående ställning ner till golvet och ta upp föremål.

- att ta på strumpor, skor samt övriga nedre kläder på ordinärt vis.
- att kliva över hinder som t.ex. badkarskant eller hinder i naturen.
- att resa/sätta sig från låga stolar eller toaletter.
- att flytta sig i och ur säng.
- att komma i och ur bil.
- att bära eller få med sig saker på grund av att kryckor används.
- att komma åt föremål i t.ex. skåp på hög och låg höjd.

## Åtgärder

### Preoperativ information:

- Preoperativ information sker i grupp
- Arbetsterapeuten informera om utskrivningskriterierna och vilka förväntningar som ställs på patienten i och med detta. Hänvisar till informationsbroschyren.
- Patienten måste förbereda sig genom att funderar över sin nuvarande aktivitetsförmåga, eventuellt behov av hjälp innan operation och förväntat behov efter operation.
- Kontroll att patienten har varit i kontakt med distriktsarbetsterapeut. Om de har fått utprovat griptång, strumppådragare, kkp och kildyna. Ta upp även andra hjälpmedel som kan öka självständigheten och underlätta dagliga aktiviteter såsom toalettförhöjning, duschpall, förhöjningsdyna, långt skohorn mm.
- Informera om vilka hjälpmedel patienten ska ha med sig till avdelningen, dvs. kildyna, griptång, strumppådragare och kkp.
- Visa praktisk vad rörelserestriktioner höft innebär.
- Instruera hur man använder griptång och strumppådragare för självständighet och uppmana att träna på detta innan operationen.

### Postoperativt:

- Arbetsterapeuten kontrollera att patienten har ordnat hjälpmedel inför operationen samt har med sig rekommenderade hjälpmedel till avdelningen (kildyna, griptång, strumppådragare och kkp).
- Kort intervju görs angående boendemiljö, tidigare förflyttning, personlig vård, arbete och fritid som underlag för fortsatta åtgärder.
- Samtal om hur patienten har kommit i gång med personligvård och/eller observation i personlig vård.
- Arbetsterapeuten ger patienten råd för att underlätta dagliga aktiviteter. Uppmanar patienten att komma igång med personlig vård och att klä sig självständigt mha. griptång och strumppådragare. Arbetsterapeuten gör ADL- träning vid behov.
- Avdelningspersonal hjälper till att stötta patienten i att klara sig självständigt.

**Råd inför hemgång:**

- Visa patienten hur man ta sig i/ur bil. Hur hjälpmedel används i bil. Man kan underlätta genom att flytta stol bakåt och att fälla ryggstöd och om så behövs luta rygg bakåt vid i och urstigning. Undvik att stiga i/ ur bil vid trottoarkant.
- Rådgivning angående att hitta en balans mellan sängläge, gå och sitta.
- Att elastiska skosnören och långt skohorn kan underlätta att ta på skor.
- Vid duschning kan man stå på en handduk och torka fötterna och hjälpa till med griptång mellan tårna. Använd gärna badborste med långt skaft. Halkmatta mot fallrisk.
- Använd ryggsäck magväska snickarbälte, förkläde med stor ficka för att bära saker under tider man använder kryckkäppar. Serveringsvagn/rollator kan vara ett alternativ.
- Vid köksarbete: Flytta redskap och matvaror, grytor, så att de blir mer tillgängliga. Flera moment kan utföras sittande t.ex. vid köksbordet.
- Råd för att uppmuntra aktiviteter utanför hemmet.
- Gärna ge ett praktiskt exempel på hur man kan lösa en vardagssituation tex att man tappar KKP på golvet.