



Hoitojaksoa tai leikkausta edeltävän kuntoutuksen opas keuhko- ja ruokatorvipotilaille



Sisällys

Säännöllinen liikunta	4
Palleahengitys	4
Hengitysharjoittelu	5
Kävelyliikunta	6
Lihaskuntoharjoittelu	7
1. Seinäpunnerrus	7
2. Tuolilta ylösnousu	8
3. Lantionnosto	8
4. Rintarangan kiertoliike	9
Harjoituspäiväkirja	10
Monipuolinen ravitseminen	12
Tupakoinnin lopettaminen	14
Muiden sairauksien huomiointi	14
Henkinen jaksaminen	14
Tietoa ja tukea	15

Tähän oppaaseen on koottu asioita, jotka on hyvä tietää valmistautuessa hoitojaksoon ja mahdolliseen tulevaan leikkaukseen sairaalassa.

Tutkimuksissa on havaittu, että ennen hoitojaksoa tai leikkausta tehty kuntoutuminen on yhteydessä nopeampaan ja turvallisempaan toipumiseen sairaalahoidon jälkeen. Hoitojaksoa tai leikkausta edeltävä aika kannattaa siis käyttää hyödyksi ja tehdä hyviä valintoja toipumisen tueksi.

Lyhytkin aika hyvälle muutoksille on hyödyksi, vaikka hoitosi alkaisi aivan lähiviikkoina.

Näillä tärkeillä osa-alueilla tehtävät hyvät muutokset ovat merkityksellisimpiä toipumisen kannalta:

- Säännöllinen liikunta
- Monipuolinen ravitsemus
- Tupakoinnin lopettaminen
- Muiden sairauksien huomioiminen
- Henkinen jaksaminen

Tässä oppaassa esittelemme näitä osa-alueita tarkemmin.

Säännöllinen liikunta

On tärkeää, että pysyt liikunnallisesti aktiivisena ennen hoitojaksoa ja mahdollista tulevaa leikkausta. Silloin kuntoutuminen on helpompaa ja nopeampaa. Säännöllinen liikunta voi lyhentää sairaalassaoloaikaa, parantaa keuhkojen toimintaa ja suorituskykyä sekä vähentää leikkaukseen liittyvien komplikaatioiden riskiä.

- Pidä kuntoasi yllä sinulle mieluuisalla tavalla. Hyötyliikunnan lisäksi sopivia liikuntamuotoja ovat esim. kävely, pyöräily, uinti, vesijuoksu, hiihto ja kevyt kuntosaliharjoittelu/lihaskuntoharjoittelu.
- Aloita liikkuminen rauhallisesti lämmitellen, lopeta hitaasti jäähdytellen ja tauota liikkumista tarvittaessa.

i

Hengästyminen ei ole sama asia kuin hengenahdistus. Hengästyminen on luonnollista hengityksen tihenemistä ja tavoiteltavaa rasituksessa, sillä se on merkki harjoittelun vaikuttavuudesta. Nyrkkisääntö on, että hengästyminen menee ohi pian rasituksen loputtua. Hengenahdistus on hengityksen vaikeutumista tai tuntuu siltä, että on tarve ponnistella hengittämisen eteen. Se voi tulla myös ilman rasitusta ja jatkua rasituksen loputtua.

Saat fysioterapeutilta harjoitusohjelman, joka sisältää hengitysharjoituksia, kävelyä ja lihaskuntoharjoitteita.

Palleahengitys

Harjoittele palleahengitystä selinmakuulla mahdollisimman mukavassa asennossa. Pidä käsi ylävatsan päällä ja pyri ohjaamaan sisäänhengitys käden alle. Sisäänhengityksen aikana ylävatsa ja käsi kohoavat, ja uloshengityksen aikana ne laskevat. Päästä uloshengitys virtaamaan rauhallisesti.

Hengitysharjoittelu

Tee hengitysharjoittelua 2–3 kertaa viikossa. Mikäli saat leikkauspäätöksen, tehosta harjoittelua 2 viikkoa ennen leikkausaikaa ja tee harjoitteita 2 kertaa päivässä.

Sisäänhengitysharjoituslaitteella tehtävät hengitysharjoitukset ylläpitävät tai parantavat sisäänhengitystilavuutta sekä auttavat keuhkoja toimimaan tehokkaammin.

- Istu hyvässä asennossa. Ojenna ryhti ja pidä hartiat rentoina. Pidä laite pöydällä tai kädessäsi.
- Hengitä suukappaleen kautta sisään. Mikäli pystyt, pidätä hengitystä muutama sekunnin ajan ja huokaise rennosti ulos. Pidä hengitysrytmi rauhallisena.
- Laitteen asteikko kuvaa sisään hengitettävää ilmamäärää. Fysioterapeutti arvioi sinulle sopivan aloitustason.
- Hönkäise ja yski mahdollinen lima pois.



Tee harjoitus 10 kertaa.

Pidä tauko ja toista sarja 3 kertaa.

Harjoittelutilavuus: _____ ml

Kävelyliikunta

Tee päivittäin 30 minuutin kävelylenkki. Voit myös korvata kävelyn muulla kestävyysliikunnalla. Voit tarvittaessa jakaa liikuntasuorituksesi päivän aikana useampiin jaksoihin, esim. 10 minuuttia kerrallaan.

- Sopivaa rasitustasoa voit arvioida oheisen taulukon avulla. Kävelyn tulee tuntua kevyeltä tai hieman rasittavalta (RPE 3–6 asteikolla 0–10).
- Saat hengästyä, mutta pidä mielessä PPPP-sääntö eli kävellessä pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta.

Kuinka rasittavalta hengitys tuntuu?

RPE-ASTEIKKO	
0	
1	ERITTÄIN KEVYT
2	
3	KEVYT
4	
5	HIEMAN RASITTAVA
6	
7	RASITTAVA
8	
9	ERITTÄIN RASITTAVA
10	

Lihaskuntoharjoittelu

Tee harjoitteita 2–3 kertaa viikossa. Toista liikkeitä 3 x 10–15.

1. Seinäpunnerrus

Seiso seinän vieressä. Aseta kädet seinää vasten hieman hartioita leveämmälle niin, että sormet osoittavat ylöspäin.

Pidä vartalo suorassa linjassa ja hartiat alhaalla. Koukista kädet ja laske rintakehä lähelle seinää. Ojenna kädet ja työnnä vartalo pois päin seinästä.



2. Tuolilta ylösnousu

Istu ryhdikkäästi tuolilla. Pidä jalat lähellä tuolia. Kumarru eteenpäin ja nouse seisomaan. Istuudu hitaasti alas.



3. Lantionnosto

Selinmakuulla, jalat koukussa ja jalkapohjat alustalla. Nosta lantio ilmaan ja ojenna lonkat. Palaa takaisin alkuasentoon.



4. Rintarangan kiertoliike

Istu ryhdikkäässä asennossa. Vie käsiä vuorotellen eteen suoraksi ja tuo vartalon viereen koukkuun. Kierrä vartalo koukistettavan käden puolelle.



Tehosta hengitysharjoittelua kaksi viikkoa ennen hoitojaksoa tai leikkauspäivää (alla olevat taulukot):

2 viikkoa ennen leikkausta	Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai		Lauantai		Sunnuntai	
Hengitysharjoitteet														
2 x päivässä														
Kävelylenkit														
1 x päivässä														
Lihaskuntoharjoitteet														
2–3 x viikossa														

Viikko ennen leikkausta	Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai		Lauantai		Sunnuntai	
Hengitysharjoitteet														
2 x päivässä														
Kävelylenkit														
1 x päivässä														
Lihaskuntoharjoitteet														
2–3 x viikossa														

MUISTA OTTAA HENGITYSHARJOITUSLAITE MUKAASI SAIRAALAAN!

Monipuolinen ravitseminen

Hyvä ravitseminen tukee arjessa jaksamista, edistää kuntoutumista sairaalahoidosta ja vähentää mahdolliseen leikkaukseen liittyvää komplikaatioriskiä. Hyvästä ravitsemustilasta huolehtiminen on tärkeää ennen sairaalahoitoa, hoitojakson aikana ja sen jälkeen.

Syö säännöllisesti aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala. Ota tarvittaessa välipaloja estääksesi tahatonta laihdumista, jonka vaarana on lihasten heikentyminen ja hidas toipuminen hoidosta.

Ruokajuomaksi on hyvä valita maito, piimä tai soijajuoma, koska näistä saa proteiinia. Proteiinit ovat kehon tärkein rakennusaine. Nämä juomat ovat erityisen tärkeitä silloin, kun huomaat lihan tai sitä vastaavan ruoan maistuvan huonosti. Jos et juo maitoa, piimää tai soijajuomaa, syö välipalalla viili, jogurtti tai rahka. Jos nekaan eivät maistu, juo yksi purkki proteiinijuomaa päivän aikana.

Koosta ateriat ja välipalat monipuolisesti. Niistä jokaisella on hyvä olla jokin **proteiinin lähde** (maitotuote, lihaa/kanaa/kalaa tai kasviproteiinia tai kananmuna), **hiilihydraattilähde** (viljatuote, perunaa/riisiä/makaronia) ja **rasvan lähde** (levite, öljypohjainen salaattinkastike, rasvaista kalaa, kourallinen pähkinöitä). Aterian täydentävät kasvikset tai hedelmät ja marjat. Lautasmalli ohjaa monipuoliseen ruokailuun.

Jos lääkäri on keskustellut kanssasi ravitsemusohjeista, noudata niitä sovitusti.

Runsaasti proteiinia sisältävät juomat

Apteekit myyvät ravintojuomia kaupananimillä Nutridrink®, Resource® ja Fre-subin® täydentämään ruokailusta saatavaa energiaa. Pullollinen vastaa energiasisällöltään lautasellista keittoa ja maitolasillista tai täytettyä sämpylää ja maitolasillista. Juomien energiasisältö/millilitra on suurempi ja niiden sisältämä lisättyjen vitamiinien ja kivennäisaineiden määrä on laajempi kuin kaupassa myytävissä proteiinijuomissa.

Ruokakaupoissa myydään proteiinijuomia mm. kauppojen omilla tuotemerkeillä, kuten Pirkka® ja Coop®, sekä valmistajien tuotemerkeillä, kuten Valion Profeel®-proteiinijuomat, Juustoportin Hyvin® proteiinijuomat ja Arlan proteiinijuomat®. Lisäksi urheilujuomissa on proteiini- ja palautusjuomia eri kaupananimillä. Juomien ravintosisältö vaihtelee.

Jos huomaat tahatonta painonlaskua, ota lisäksi kaksi ruokalusikallista ruokaöljyä päivässä sellaisenaan tai lisää öljy puuroon, jogurttiin tai muuhun ruokaan energialisäksi.

Esimerkki itsevalmistetusta proteiinijuomasta

(noin 6 dl):

- 250 g purkki maitorahkaa / 2 dl maustamatonta tai turkkilaista jogurttia
- 1–2 dl maitoa tai täysmehua tai samettista Gefilus®-hedelmäjuomaa
- 1 kpl banaani
- 1 dl hedelmäsosetta tai 2 dl marjoja

Sekoita tasaiseksi sauvasekoittimella.

Halutessasi mausta esimerkiksi hunajalla.



Tupakoinnin lopettaminen

Tiesitkö, että tupakka, sähkösavukkeet ja nuuska lisäävät merkittävästi leikkauksiin liittyviä haittavaikutuksia? Lopettamalla tupakoinnin mahdollisimman varhain ennen sairaalahoitoa parannat toipumisennustettasi. Lyhyestäkin savuttomuudesta on hyötyä. Tupakoinnin lopettaminen leikkauksen yhteydessä edesauttaa pysyvää tupakoimattomuutta.

Muiden sairauksien huomiointi

Huolehdi, että muut sairautesi, kuten astma, keuhkohtaumatauti, uniapnea ja diabetes ovat hyvässä hoitotasapainossa. Pidä huolta myös suun ja ihon terveydestä.

Mikäli sinulla on käytössä inhaloitavia lääkkeitä tai hoitolaitteita, kuten CPAP-laitte, ota ne mukaan hoitotoksi sairaalaan.

Henkinen jaksaminen

Diagnoosin tai leikkauspäätöksen saamisen jälkeen monet asiat elämässä joutuvat pohdinnan alle. Tämä kaikki saattaa heikentää toiminta- ja keskittymiskyäsi hetkellisesti.

Mieli sopeutuu muuttuneeseen elämäntilanteeseen vähitellen. Ajatuksissa voi olla kysymyksiä, kuten miksi minä? Miten selviän tästä? Entä läheiset? Tunteiden nopea vaihtelu voi yllättää niin läheiset kuin itsenkin.

Mikä auttaa sinua jaksamaan? Mahdollisimman normaalin arjen jatkuminen tukee pärjäämistä. Riittävän ravinnon ja liikunnan lisäksi uni ja lepo ovat tärkeitä. Nauti asioista, jotka tuottavat sinulle iloa ja voimaannuttavat sinua. Sairaudesta puhuminen auttaa sinua käsittelemään ajatuksiasi ja tunteitasi. Voi myös olla, että haluat olla itsekseksi. Sekin on luonnollista ja hyväksyttävää. Jos sinun ei ole helppo puhua asioista, voit kirjoittaa ajatuksiasi paperille. Jos olet huolissasi jaksamisestasi, kerrothan siitä hoitohenkilökunnalle.

Tietoa ja tukea

Syöpäjärjestöt

<https://www.syopajarjestot.fi/jarjesto/suomen-syopayhdistys/>

Hengitysliitto

<https://www.hengitysliitto.fi/>

Kuntoutussuunnittelijat

Sairaaloissa työskentelee eri erikoisalojen kuntoutussuunnittelijoita. Heiltä saa tietoa ja tukea sairastumisen eri vaiheissa. Kuntoutussuunnittelija auttaa sinua löytämään tarvittaessa vertaistukea. Eri potilasjärjestöillä ja -liitoilla on omat vertaistukihenkilönsä, joista löytyy tietoa myös netistä.

Luotettava tietolähde on netistä löytyvä Terveyskylä, joka on Suomen yliopistol-
listen sairaaloiden kehittämä julkinen verkkopalvelu. Sen sisällöt ovat sosiaali- ja
terveydenhuollon asiantuntijoiden sekä palveluiden käyttäjien yhteistyössä tuot-
tamia. Terveyskylän verkkosivuilla on **Leikkaukseen tulijan talo**, joka sisältää
ohjeita leikkaukseen valmistautumiseen ja siitä toipumiseen.

[illegible]