

Pasiruošimas operacijai

Stipresnis, geresnis, greitesnis



Pranešimas iš Karališkojo Anesteziologų Koledžo
Rėmėjai:

Jūsų vaidmuo ruošiantis operacijai

Operacija yra svarbus momentas jūsų gyvenime ir normalu dėl to jausti nerimą.

Fiziškai stipresni pacientai, kurie gali pagerinti savo sveikatą ir aktyvumą, greičiau atsigauna po operacijos. **Tai, ką darote dabar, gali turėti ypach didelę įtaką jūsų atsigavimui.**

Aktyvus planavimas ir pasiruošimas operacijai padės jaustis savęs kontrolėje, greičiau išeiti iš ligoninės ir greičiau grįžti į normalią būseną. Kai kuriose srityse operacijos laukimo laikas gali būti ilgesnis, tačiau šį laiką galite panaudoti pasiruošdami operacijai.

Šiame lankstinuke rasite bendrų patarimų, ką daryti, kad jūsų operacijos rezultatai būtų geriausi.

Paciento Rodžerio istorija (ne tikrasis jo vardas)

Turėjau antsvorio ir visą gyvenimą rūkiau. Chirurgas ir anesteziologas man pranešė, kad mano operacija bus sunkesnė ir kad po to turėsiu likti sustiprintos terapijos skyriuje (HDU), o tai gali atidėti mano operacijos datą, jei nebus laisvos lovos.

Mano anesteziologas papasakojo apie kai kuriuos pakeitimus, kuriuos galėčiau pradėti daryti, kurie padėtų atsigauti, ir paskatino perskaityti informaciją „Stipresnis, geresnis, greitesnis“ ir pažiūrėti animaciją. (Adresu [youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)). Tą vakarą su šeima peržiūrėjau šią animaciją. Mano dukra žinojo, kaip aš iš tikrųjų jaudinuosi. Jie paskatino mane imtis tam tikrų gyvenimo būdo pokyčių.

Jau seniai norėjau mesti rūkyti, bet niekada neturėjau valios to padaryti. Buvo sunku, tačiau galiausiai sugebėjau. Taip pat nusprendžiau pradėti vaikščioti ir kiekvieną dieną stengiausi nueiti šiek tiek toliau. Anksčiau kur nors vaikščiodavau tik jei labai reikėdavo, bet vaikščiojimas pradėjo teikti malonumą. Pajutau, kad pagerėjau, taip pat susipažinau su mano vietovėje gyvenančiais žmonėmis.

Aš sergu diabetu, bet nežiūrėjau į tai labai rimtai. Užsirašiau vizitui pas šeimos gydytoją. Slaugytoja padėjo man geriau suprasti, kokį maistą turėčiau valgyti, kad geriau kontroliuočiau diabetą, ir paskatino palaipsniui mesti svorį. Ji davė man aparatą, kuris padėtų man stebėti cukraus kiekį kraujyje. Per šešias savaites iki operacijos numėčiau 4 kg. Jaučiausi sveikesnis ir tvirtesnis, man tai suteikė daug daugiau pasitikėjimo dėl operacijos. Anksčiau buvau labai prislėgtas ir dėl to nerimavau.

Po operacijos vieną dieną praleidau HDU, o tada grįžau į skyriaus palatą. Ligoninėje gulėjau ilgiau nei turėjo būti, nes žaizda iš pradžių negijo, bet rimtų komplikacijų neturėjau. Ligoninės kineziterapeutas man darė kvėpavimo pratimus ir skatino vaikščioti po palatą, kad išlikčiau aktyvus ir greičiau pasveikčiau.

Praėjus trims mėnesiams po operacijos, aš vis dar jaučiu atliktų pakeitimų naudą. Man nebereikia inhaliatoriaus taip dažnai, kaip anksčiau, ir man lengviau lipti laiptais. Aš vis dar mėgstu savo pasivaikščiojimus, mano svoris vis krenta ir aš jaučiuosi daug optimistiškesnis dėl ateities.

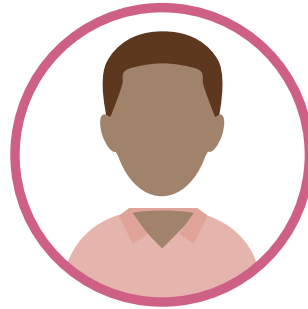
Sveikatos priežiūros komanda

Daugelis darbuotojų iš skirtingų sveikatos priežiūros profesijų dirbs kartu, kad jūsų operacija ir pasveikimas vyktų sklandžiai. Jie prižiūrės jus prieš operaciją, jos metu ir po jos. Tai dažnai vadinama perioperacine komanda. Bet viskas prasideda nuo Jūsų.

Per savo chirurginę kelionę sutiksime daug žmonių. Žemiau yra keletas perioperacinės komandos narių:



Slaugytojai



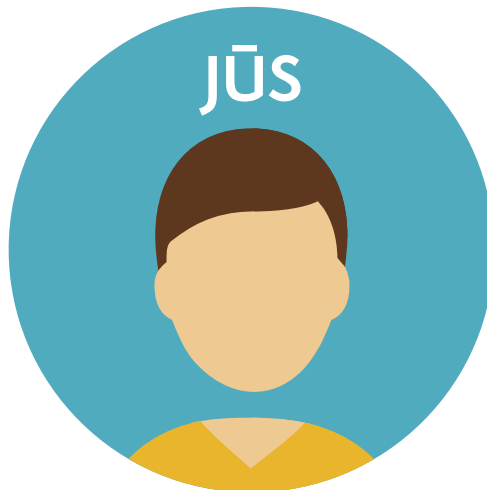
Kineziterapeutai



Anesteziologai



Specialistai gydytojai



Chirurgai ir skyriaus gydytojai



Vaistininkai



Praktikantas
slaugytojas



Bendrosios
praktikos
gydytojas

Jūsų kūno parengimas

Gyvenimo pobūdžio pakeitimai

Yra daug pakeitimų, kuriuos galite atlikti, kad sumažintumėte operacijos riziką. Maži pakeitimai, net ir per trumpą laiką, gali padaryti didelę įtaką.

Mankšta

Jūsų širdis ir plaučiai turi dirbti sunkiau po operacijos, kad padėtų organizmui išgyti. Jei jau esate aktyvus, jie bus prie to pripratę. Kol laukiate operacijos, pabandykite padidinti savo aktyvumo lygį.

Greitas vaikščiojimas, plaukimas, važiavimas dviračiu, sodininkystė ar žaidimai su vaikais ar anūkais yra naudingi. Plaukimas gali būti naudingas tiems, kurie turi nutukimą ar sąnarių skausmą. Stenkitės bent tris kartus per savaitę užsiimti bet kokia veikla, dėl kurios jaučiate dusulį. Pradėkite lėtai ir laikykitės savo ribų. Klausykite patarimo, jei mankšta jums sunki. Sustokite ir kreipkitės į gydytoją, jei atsiranda naujų problemų, tokių kaip krūtinės skausmas, galvos svaigimas arba širdies plakimas tampa nereguliarus. Jėgą ir pusiausvyrą gerinanti veikla taip pat bus naudinga atsigavimui, pavyzdžiui, kasdieniai pratimai „sėdėti ir stovėti“.

Daugiau pavyzdžių galite pamatyti čia: <https://bit.ly/39qX5jF>

Kas man gali padėti?

- Yra daugybė mobiliųjų programų, padedančių nustatyti tikslus ir stebėti pažangą, pvz., „Active 10“ ir „Couch to 5K“. Daugiau informacijos rasite: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- Pabandykite prisijungti prie nemokamos tarybos ar bendruomenės vaikščiojimo grupės arba aplinkos savanorystės programos savo vietovėje. Jie ne tik skatina ir palaiko pradėti vaikščioti ir mankštintis, bet yra malonūs bei pakels Jūsų nuotaiką. Paklauskite savo bendrosios praktikos gydytojo, kas yra prieinama Jūsų vietovėje.
- Jei Jums skauda nugarą ar sąnarius ir lankotės pas kineziterapeutą, paprašykite jo pratimų, kuriuos galėtumėte atlikti. Čia taip pat rasite informacijos apie mankštą sergant artritu: <https://bit.ly/3bBUi65>
- Silpniems žmonėms gera pradžia yra švelnus pasivaikščiojimas kasdien, pratimai sėdint ant stovėjimo, lipimas laiptais ir sėdėjimo laiko mažinimas.
- Priklausomai nuo to, kur gyvenate, galite turėti prieigą prie NHS „sveikatos trenerių“, kurie gali padėti jus motyvuoti ir patarti.

Tai tik keletas idėjų ir bus daug sveikatos ir kūno rengybos programų, kurias galėsite iširti savo vietovėje.



Sveika mityba

Jūsų kūnas turi atsistatyti po operacijos – sveika mityba prieš ir po operacijos gali tikrai padėti. Tai reiškia, kad reikia gauti pakankamai baltymų ir 5 ar daugiau vaisių bei daržovių per dieną. Tai padės žaizdoms gyti bei pagerins jūsų imuninę sistemą.

Kas man gali padėti?

Šioje svetainėje yra naudingų išteklių ir informacijos:

- NHS – Eat well: <http://bit.ly/2N1xoDi>

Jūsų bendrosios praktikos gydytojas gali duoti patarimų ir informacijos apie sveiką mitybą, jei turi dietologo paslaugą.

Svoris

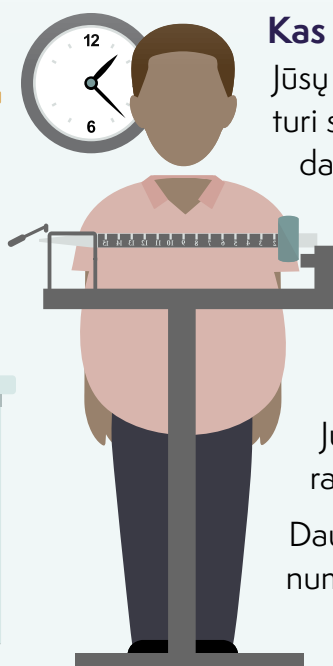
Jei turite antsvorio, svorio metimas gali padėti sumažinti įtampą širdžiai ir plaučiams. Galite sužinoti, ar esate sveiko svorio, naudodami NHS KMI sveiko svorio skaičiuoklę:

<https://bit.ly/3bBTZIt>

Svorio metimas taip pat gali padėti:

- sumažinti kraujospūdį,
- pagerinti cukraus kiekį kraujyje,
- sumažinti sąnarių skausmą,
- sumažinti kraujo krešulių riziką po operacijos,
- sumažinti žaizdų infekcijų riziką po operacijos,
- leisti lengviau sportuoti,
- sumažinti riziką, susijusią su anestezijos vartojimu.

Daugiau informacijos apie svorio metimo prieš operaciją naudą ir padidėjusią operacijos riziką nutukimo metu rasite čia: coa.ac.uk/patient-information/translations/lithuanian



Kas man gali padėti?

Jūsų vietovėje bus vietinių svorio metimo schemų ir mankštos galimybių. NHS turi svorio metimo plano programėlę. Jūsų šeimos gydytojas arba vaistinės darbuotojas gali jus pasverti ir suteikti patarimus sveikai mitybai. Jei turite nutukimą, jūsų bendrosios praktikos gydytojas taip pat gali nukreipti jus į bariatrinę (svorio mažinimo) operaciją, kad sumažintų riziką ir pagerintų jūsų rezultatus, prieš nukreipdamas jus atlikti kitas procedūras. Kai kurios tarybos taip pat turi schemas, kurios gali jums padėti, todėl taip pat verta pasižiūrėti savo vietos tarybos svetainę arba su jomis susisiekti.

Jums gali būti naudinga prisijungti prie svorio metimo klasės. Kai kuriose rajonuose, jums gali padėti NHS sveikatos treneriai.

Daugiau informacijos ir papildomų išteklių rasite Geresnė sveikata – numeskite svorį: <https://bit.ly/3xSsO3i>



Alkoholis

Alkoholis gali turėti didelę įtaką organizmui, bet svarbiausia, kad jis gali sumažinti kepenų gebėjimą gaminti statybines medžiagas, reikalingas gydymui. Jei geriate reguliariai, įsitikinkite, kad geriate neviršijant rekomenduojamų ar mažesnių normų. Jei geriate daugiau nei tai, prieš operaciją taip pat turėtumėte stengtis sumažinti alkoholio kiekį, kad pagerintumėte savo organizmo gebėjimą išgyti po operacijos ir išvengtumėte abstinencijos simptomų buvimo ligoninėje metu.

Kas man gali padėti?

Informacijos apie rekomenduojamas ribas ir kaip sumažinti išgeriamo alkoholio kiekį galite rasti šiose svetainėse:

- NHS patarimai, kaip sumažinti alkoholio vartojimą: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS geresnė sveikata – gerkite mažiau: <https://bit.ly/3yk7T9V>

Rūkymas

Mesti rūkyti sunku, tačiau gera žinia ta, kad metimas rūkyti arba metimas rūkyti prieš pat operaciją gali sutrumpinti buvimo ligoninėje trukmę ir pagerinti žaizdų gijimą bei plaučių funkciją. Pasiruošimas operacijai suteikia realią galimybę įsipareigoti mesti rūkyti.

Kas man gali padėti?

Sužinokite, ar jūsų vietovėje yra vietinė rūkyti nutraukusi tarnyba. Galite patikrinti čia: <https://bit.ly/3QVBnDt>

Šios organizacijos turi naudingos informacijos apie metimo rūkyti prieš operaciją naudą:

- The Cure Project – pagalbos ranka mesti rūkyti: suteikia naudingos informacijos apie papildomą metimo rūkyti naudą anksti prieš operaciją: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- Veiksmai dėl rūkymo ir sveikatos (ASH):
 - Metimo rūkyti vadovas: <https://bit.ly/2N7FLgG>
 - Instruktažas: rūkymas ir chirurgija: <https://bit.ly/3FEmQGN>.



Sveikatos būklės

Daugelis sveikatos būklių gali turėti įtakos atsigavimui po operacijos. Prieš operaciją svarbu įsitikinti, kad visos žinomos sąlygos yra kuo geriau kontroliuojamos.

Jei esate 40–74 metų amžiaus, taip pat galite užsiregistruoti bendram NHS sveikatos patikrinimui savo šeimos gydytojo kabinete.



Cukrinis diabetas

Norint sumažinti infekcijų riziką po operacijos, labai svarbu gerai kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje. Jei cukraus kiekio kraujyje rodmenys arba HbA1c matavimas (kraujo tyrimas, kuriuo nustatoma ilgalaikė diabeto kontrolė) yra aukšti, jums gali būti naudingi vaistų ar dietos pakeitimai.



Taip pat pagalvokite apie savo mitybą ir svorį. Jūsų cukraligės kontrolė pagerės, jei numesite svorio. Pacientams, sergantiems 2 tipo cukriniu diabetu, turintiems nutukimą arba be jo, gali būti naudinga Viduržemio jūros regiono dieta arba mažai angliavandenių turinti dieta. Daugiau informacijos apie diabetą ir dietą rasite čia:

<https://bit.ly/3u8pDn3>

Jei per pastaruosius šešis mėnesius nebuvote tikrinamas HbA1c, galite paprašyti atlikti tyrimą savo šeimos gydytojo. Jei reikia, komanda gali rekomenduoti bet kokius pakeitimus gerokai prieš operaciją. Tai sumažins jūsų operacijos atidėjimo riziką.

Aukštas kraujo spaudimas (hipertenzija)

Norint sumažinti širdies ligų ir insulto riziką, kraujo spaudimas turi būti kontroliuojamas iki saugaus lygio. Kartais operacijos gali būti atidėtos, jei jis yra per aukštas. Jei kraujospūdis nebuvo tikrinamas per pastaruosius metus arba žinote, kad jūsų kraujospūdis yra blogai kontroliuojamas, paprašykite pasitikrinti savo operaciją gerokai prieš operaciją. Kai kurios vaistinės taip pat siūlo pasitikrinti kraujospūdį.



Jei turite ar pasiskolinatė kraujospūdzio aparatą, apie rezultatą galite pranešti savo šeimos gydytojui. Kai kuriose bendrosios praktikos gydytojų kabinetuose yra automatiniai aparatai, todėl norint jais naudotis gali nereikėti susitarti dėl susitikimo.

Jei jūsų kraujospūdis yra aukštas, jūsų šeimos gydytojas gali patikrinti jūsų vaistus ir atlikti bet kokius reikiamus pakeitimus prieš operaciją.

Gyvenimo būdo pokyčiai gali padėti kontroliuoti ir sumažinti aukštą kraujospūdį. Daugiau informacijos rasite čia: <https://bit.ly/3ymfkhP>

Anemija (mažas geležies kiekis kraujyje)

Anemijos gydymas prieš operaciją sumažina tikimybę, kad jums reikės kraujo perpylimo. Tai taip pat padės atsigausti ir po operacijos jausitės mažiau pavargę.



Trečdalis suaugusiųjų, kuriems atliekama didelė operacija, kenčia nuo mažakraujystės (anemijos). Jei kraujuojate arba sergate lėtine liga, paprašykite savo šeimos gydytojo atlikti kraujo tyrimą, kad patikrintų, ar nesergate anemija.

Anemija turi būti diagnozuota kuo anksčiau, kad gydymas būtų veiksmingas. Jei nerimaujate, kad turite anemiją, pasikalbėkite su savo šeimos gydytoju, vaistininku arba chirurgų komanda apie gydymą, kad pagerintumėte kraujo kiekį gerokai prieš operaciją.

Daugelis žmonių serga geležies stokos anemija, todėl gali padėti dieta, kurioje gausu geležies turinčių maisto produktų, tokių kaip žalios lapinės daržovės, mėsa ir riešutai. Kai kuriems žmonėms taip pat reikia daugiau vitamino B12 ir folio rūgšties:

- geležies yra: raudonoje mėsoje, pupelėse ir riešutuose
- vitamino B12 yra: mėsoje, žuvyje, sūryje ar kiaušiniuose

Pasiruošimas operacijai | Stipresnis, geresnis, greitesnis

- folio rūgštis yra: žaliose lapinėse daržovėse, brokoliuose, briuselio kopūstuose, šparaguose, žirniuose, avinžirniuose, ruduosiuose ryžiuose ir kepenyse.

Jei anemija diagnozuojama anksti, ji paprastai gydoma geležies tabletėmis ir dieta, kurioje gausu geležies. Kai kuriais atvejais jums gali būti pasiūlyta intraveninė geležies dozė, kurią leidžiama tiesiai į veną. Tai veikia greičiau nei tabletės, tačiau yra keletas papildomų pavojų. Jei operacijos negalima atidėti, paprastai siūloma infuzija.

Daugiau informacijos rasite čia: <https://bit.ly/3OMo0DD>

Širdies, plaučių ir kitos medicininės problemos

Jei turite kokių nors kitų ilgalaikių medicininių problemų, apsvarstykite galimybę paprašyti savo šeimos gydytojo peržiūrėti vaistus, ypač jei manote, kad jūsų sveikata nėra tokia gera, kokia galėtų būti.

Nerimas ir psichologinė sveikata

Daugelis žmonių jaučia tam tikrą nerimą dėl operacijos. Jei mintis, kad gulėsite ligoninėje, jus labai įtempia ar nuliūdina, gali būti naudinga apie tai pasikalbėti su savo šeimos gydytoju. Kai kuriose srityse šeimos gydytojai gali nukreipti jus gauti specialios pagalbos.

Daugiau informacijos apie tai, kaip valdyti nerimą prieš operaciją, rasite čia: coa.ac.uk/managing-anxiety-operation

Daugelis metodų, įskaitant sąmoningumą, atsipalaidavimą, kvėpavimo pratimus ar jogą, gali padėti atsipalaiduoti prieš ir po operacijos.

Jei vartojate vaistus savo psichikos sveikatai, svarbu apie tai pranešti ligoninės komandai atliekant priešoperacinį įvertinimą. Paprastai jie paprašys jūsų vartoti šį vaistą visą buvimo ligoninėje laiką. Svarbu pasiimti vaistus su savimi į ligoninę. Jie taip pat gali padėti organizuoti bet kokią konkrečią pagalbą, kurios jums gali prireikti ligoninėje ar grįžus namo.

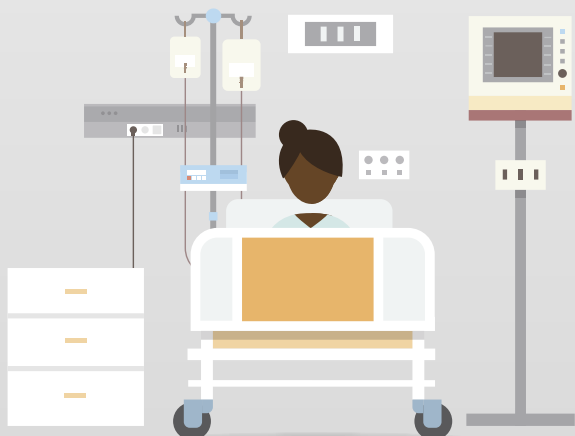
Daugiau informacijos ir pagalbos galite rasti NHS Better Health – kiekvienas protas yra svarbus: <https://bit.ly/3ymSS8n>

Dantų sveikata

Jei jūsų dantys ar vainikėliai palaidi, apsilankymas pas odontologą gali sumažinti dantų pažeidimo riziką operacijos metu.

Taip pat prieš operaciją svarbu turėti gerą dantų higieną ir, kad jūsų dantys ir dantenos būtų geros būklės, nes tai sumažins infekcijos riziką.

Daugiau informacijos rasite čia: <https://bit.ly/3QPMTjA>



Praktinis pasiruošimas Jūsų operacijai

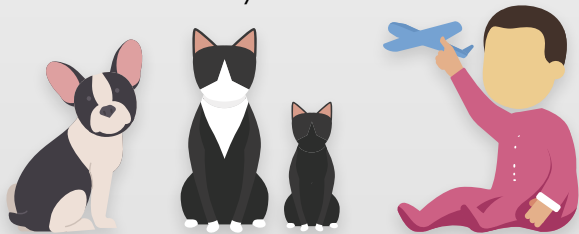
Žinome, kad atvykimas į ligoninę operacijai gali kelti nerimą. Pasikalbėkite su savo šeima ir draugais apie atvykimą į ligoninę ir pasakykite jiems, kaip jie gali jums padėti. Nenuvertinkite, koks pavargęs galite būti vėliau.

Apsvarstykite toliau pateiktą kontrolinį sąrašą gerokai prieš operaciją.

- ✔ **Kaip praleisiu laiką?** - turėkite ausines ir muziką, knygas, planšetinį kompiuterį ar galvosūkius. Nepamirškite įkroviklių.



- ✔ **Ką galiu padaryti, kad atsipalaiduočiau?** – išmokite kvėpavimo ir sąmoningumo technikų, išbandykite jogą arba klausykitės atpalaiduojančios muzikos ir raminančių programėlių.
- ✔ **Ką man reikia paruošti namuose?** - jums gali būti sunku judėti grįžus iš ligoninės – galite apsvarstyti galimybę miegoti pirmame aukšte ir gauti judėjimo pagalbos priemones, jei manote, kad jums jų prireiks, bet paprastai atsigausite greičiau, jei ir toliau judėsite po operacijos.
- ✔ **Kas gali prižiūrėti mano pagyvenusius artimuosius?** – jei draugai ir šeimos nariai negali padėti, susisieki su vietos taryba ir vietine slaugytojų tarnyba: carers.org.
- ✔ **Kaip patekti į ligoninę ir iš jos?** - Ar gali jus kas nors nuvežti? Jei turite teisę į ligoninės transportą, ligoninė gali jums jį parūpinti.
- ✔ **Ar man užtenka lengvai pagaminamų patiekalų ir sveikų užkandžių grįžus namo?** – pagalvokite, kas galėtų padėti paruošti maistą ar padėti apsipirkti. Prieš vykdami į ligoninę, galbūt norėsite užsiregistruoti pristatymo į namus paslaugai prekybos centre arba laikyti kai kuriuos patiekalus šaldiklyje.
- ✔ **Kas gali prižiūrėti mano vaikus ar augintinius?** – paprašykite draugų ir šeimos narių padėti arba būti budėjimo režimu. Kad padėtų jums prižiūrėti vaiką, jiems taip pat gali tekti susitarti dėl laisvo darbo laiko. Jei po operacijos turite didelių sunkumų prižiūrėti savo vaikus, pasitarkite su savo vietos taryba arba savo sveikatos priežiūros specialistu.



- ✔ **Ar turiu pakankamai vaistų ir baterijų klausos aparatui, kad pakaktų ligoninėje ir kai grįšiu namo?** – paprastai jūsų bus paprašyta į ligoninę pasiimti įprastus vaistus originalioje pakuotėje. Nepamirškite pasiimti šio ir visų savo asmeninių daiktų namo, kai būsite išleisti.
- ✔ **Ar turiu namuose nereceptinių vaistų nuo skausmo?** - Jums gali prireikti šiek tiek išgerti sveikimo metu, kaip nurodė ligoninė.

Pasiruošimas operacijai | Stipresnis, geresnis, greitesnis

- ☑ **Ką man reikia supakuoti?** – Jei nakvojate ligoninėje, turėtumėte pagalvoti apie tualetu reikmenis, naktinius drabužius, patogius drabužius ir avalynę, kuri būtų tvirta, bet lengvai apsiaunama. Kai tik leidžia operacija, svarbu atsikelti iš lovos, apsirengti ir pradėti judėti – tai darantys greičiau grįžta namo ir greičiau pasveiksta. Temperatūra ligoninėse gali skirtis, todėl pora drabužių sluoksnių gali būti naudingi. Daugiau informacijos rasite „NHS Choices“: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ☑ **Ką dar būtų naudinga padaryti?** – susitvarkyk namus ir sodą. Sutvarkykite savo bendruosius reikalus ir finansus. Tai reiškia, kad jums nereikės jaudintis dėl to, kol atsigausite.
- ☑ **Kam turėčiau pranešti, kad važiuoju į ligoninę?** – draugai ir šeimos nariai paprastai gali suteikti jums praktinę pagalbą. Taip pat gera turėti žmonių, su kuriais galima pasikalbėti, kol sveiksite namuose. Daugelis žmonių norės padėti jums pasveikti, todėl leiskite jiems žinoti, kaip jie gali padėti.
- ☑ **Ar prieš važiuodamas į ligoninę turėčiau išsimaudyti duše/vonioje?** – tai svarbu siekiant sumažinti infekcijos riziką. Jums taip pat gali būti suteiktas antiseptinis plovimas, kuris padės dar labiau sumažinti riziką.



- ☑ **Kas atsitiks, jei mano operacija bus atidėta?** – Priešoperacinio vertinimo komanda susisieks su jumis, jei jūsų procedūrą reikės atidėti ir patars iš naujo pradėti vartoti bet kokius vaistus, kurie galėjo būti sustabdyti.

Praktiniai klausimai, kuriuos reikia užduoti savo pooperacinei komandai apie jūsų operaciją

Ligoninės pooperacinės komandos nariai aptars jūsų anesteziją, operaciją ir sveikimo laikotarpį. Jie papasakos apie bet kokią konkrečią riziką, kurį gali kilti dėl anestetiko ir operacijos, ir apie galimus pasirinkimus. Jie suteiks jums informaciją, kurią galite perskaityti namuose. Jei turėsite daugiau klausimų, ten bus nurodytas kontaktinis numeris.

Kuo geriau būsite pasiruošę, tuo procesas greičiausiai bus lengvesnis.

Pasiruošimas operacijai | Stipresnis, geresnis, greitesnis

Žemiau yra keletas klausimų, kuriuos galbūt norėsite užduoti pooperacinei komandai.

- Kada man reikia nustoti valgyti ir gerti prieš operaciją?
- Ar prieš operaciją ir jos dieną bus pakeičiu mano vaistams?
- Ką man reikia supakuoti į ligoninę?
- Ar man reikia pašalinti nagų laką, ilgalaikius nagus ar auskarus?
- Ar galiu turėti lankytojų? Kada yra lankymo laikai?
- Ar kas nors iš ligoninės mane nuskus, jei prireiks prieš operaciją?
- Kada galiu gerti, valgyti ir judėti (atsikelti ir vaikščioti) po operacijos (DrEaMing)? Girdėjau, kad tai gali padėti greičiau grįžti namo?
- Kada galiu tikėtis grįžti namo?
- Kokios pagalbos man gali prireikti namuose?
- Kiek užtruks, kol vėl galėsiu nusiprausti?
- Ar mano pasveikimui yra kokių nors svarbių „daryti“ ir „nedaryti“ aspektų?
- Ar turėsiu siūlių ar segtukų, kuriuos reikės išimti?
- Dėl kokio nedarbingumo laiko man reikės susitarti?
- Kas išduos mano darbdaviui nedarbingumo lapelį?
- Ar po to turėsiu pasitikrinimą su gydytoju?
- Kiek laiko gali praeiti, kol vėl galėsiu vaikščioti / plaukti / žaisti golfą / bėgioti?
- Kada po to galiu vairuoti?
- Kiek laiko praeis, kol mano gyvenimas grįš į įprastą vėžes?

Taip pat galite perskaityti mūsų DUK apie anesteziją: rcoa.ac.uk/patientinfo/faqs



Ko galiu tikėtis sveikstant?

Jūsų pasveikimas prasideda iš karto po operacijos, kai vis dar esate ligoninėje. Daugeliui chirurginių procedūrų dabar nereikia ilgai ilsėtis lovoje po operacijos arba būtinybės būti „nuliui iš burnos“ po operacijos. Daugelis ligoninių sieks, kad jūs išgertumėte, pavalgytumėte ir pajudėtumėte per 24 valandas po operacijos, vadinamos „DrEaMing“. Taip besielgiantys pacientai trumpiau būna ligoninėje ir sumažina komplikacijų riziką. Paklauskite sveikatos priežiūros komandos, kada po operacijos galite gerti, valgyti ar judėti.

Prieš išvykstant iš ligoninės, jūsų slaugytoja pateiks jums rašytinę informaciją apie tai, ko tikėtis atsigavimo metu namuose ir kaip suvaldyti galimą skausmą. Tai taip pat apima viską, į ką reikia atkreipti dėmesį, ir numerį, kuriuo galite paskambinti, jei nerimaujate.

Mūsų informaciniuose lapuose apie kai kurias dažniausiai atliekamas chirurgines operacijas pateikiama išsamesnė informacija apie tai, kaip pasiruošti įvairių tipų operacijoms ir ko tikėtis po to.

Praktinė pagalba, padedanti išlaikyti jūsų motyvaciją sveikstant

Priklausomai nuo operacijos, atsigavimas gali užtrukti kelias savaites. Nesijaudinkite, jei kai kurios dienos praeis geriau nei kitos, nes tai normalu. Gali būti naudinga vesti atkūrimo dienoraštį, kurį galėsite tęsti grįžę namo. Pabandykite įeiti į rutiną ir keltis ryte įprastu laiku. Dienos tikslų sąrašas gali suteikti jūsų dienai struktūrą ir padėti stebėti jūsų pažangą.

Šeimos ir draugų apsilankymai ir telefono skambučiai gali jus nudžiuginti ir paskatinti siekti savo tikslų. Jei turite technologijas, naudokite WhatsApp, Facetime ir internetines platformas, tokias kaip Zoom, kad palaikytumėte ryšį su žmonėmis. Tačiau būkite atsargūs, kad nenuvargtumėte savęs.





Papildomi ištekliai prieinami internete

Karališkasis Anesteziologų Koledžas

(coa.ac.uk/patient-information/translations/lithuanian)

- Pasiruošimas operacijai: „Stipresnis, geresnis, greitesnis“ animacija ir specialios procedūros lankstinukai.
- Rūpinimasis sveikstančiuoju po bendrosios anestezijos arba sedacijos.
- Anestezijos rizika.
- Pacientų informacijos serija.
- Informacija vaikams, globėjams ir tėvams.

Perioperacinė priežiūra

- Ištekliai apie bendrą sprendimų priėmimą: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- Rekomendacijos suaugusiems pacientams, kuriems buvo atlikta operacija COVID-19 metu: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

NHS Gerėti Greičiau

- Mano vaidmuo ir pareigos padedant pagerinti mano atsigavimą: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

Britų Dietologų Asociacija

- Informacija apie sveikatą ir mitybą: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

Anglijos Karališkasis Chirurgų Koledžas

- Atsigavimas po operacijos: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

Ką reiškia terminas „greitesnis atsigavimas“?

Greitesnis atsigavimas – tai programa, kurios tikslas – kuo greičiau atkurti normalią sveikatą po didelės operacijos, pavadinimas. Ligoninės personalas peržiūri visus įrodymus, ką jūs ir jie gali padaryti prieš operaciją, jos metu ir po jos, kad padėtų jums kuo greičiau ir visiškai pasveikti. Tai turėtų jus greičiau sugrąžinti namo.

Programos skirsis priklausomai nuo to, kokia operacija jums atliekama ir kurioje ligoninėje esate gydomas, tačiau gali apimti:

- pagerinti jūsų kūno rengybos lygį prieš operaciją, jei yra pakankamai laiko
- gydymas kitų ilgalaikių ligų
- sutrumpinkite badavimo laiką, prieš operaciją duodami vandens ir angliavandenių gėrimų
- duoti jums vaistus, kad išvengtumėte ligos po operacijos
- apsvarstyti geriausius skausmo malšinimo būdus operacijos metu

Pasiruošimas operacijai | Stipresnis, geresnis, greitesnis

- jei įmanoma, naudojant vietinius anestetikų blokus arba regioninius anestetikus
- geriausiai skausmą malšinančius vaistų pateikimas po operacijos, tam, kad greičiau atsigautumėte
- paskatinti jus gerti, valgyti ir judėti per 24 valandas po operacijos (DrEaMing)
- sutrumpinti kateterių ir lašelių naudojimo laiką
- mokytis pratimų, padedančių atsigauti po operacijos.

Laikantis greitesnio atsigavimo programos, paprastai po operacijos būna mažiau komplikacijų. Taip pat yra mažesnė tikimybė, kad vėl teks grįžti į ligoninę.

Atsakomybės apribojimas

Labai stengiamės, kad informacija šiame lankstinuke būtų tiksli ir nuolat atnaujinama, tačiau negalime to garantuoti. Mes nemanome, kad ši bendro pobūdžio informacija atsakys į visus jūsų turimus klausimus ar apims visas jus dominančias temas. Turėtumėte aptarti savo pasirinkimus ir rūpesčius su savo gydytojų komanda, pasinaudodami šiuo lankstinuku kaip pagalbine medžiaga. Ieškant patarimų, nevertėtų pasikliauti vien šiuo lankstinuku. Jis negali būti naudojamas jokiems komerciniams ar verslo tikslams. Jeigu norite peržiūrėti visas atsakomybės apribojimo nuostatas, spauskite čia (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/lithuanian).

Visi vertimai yra pateikti „Translators Without Borders“ vertėjų bendruomenės. Šių vertimų kokybė yra tikrinama, kad vertimai būtų kiek įmanoma tikslesni, tačiau visuomet yra tam tikros informacijos netikslumų ir netinkamos jos interpretacijos rizika.

Pasakykite mums savo nuomonę

Lauksime pasiūlymų, kaip pagerinti šį informacinį leidinį. Jei turite pastabų, prašome jas siųsti elektroniniu paštu: patientinformation@rcoa.ac.uk

Karališkasis Anesteziologų Koledžas

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk



Antrasis leidimas, 2022 m. birželio mėn

Šis informacinis leidinys bus peržiūrėtas per trejus metus nuo jo išleidimo dienos.

© 2022 Royal College of Anaesthetists

Šis informacinis leidinys gali būti kopijuojamas pacientams skirtos informacinės medžiagos rengimo tikslais. Prašome nurodyti šį pirminį informacijos šaltinį. Jei norite dalį šio leidinio naudoti kitame leidinyje, turite tinkamai paminėti šį šaltinį ir pašalinti logotipus, prekės ženklus ir paveikslėlius. Jei norėtumėte gauti daugiau informacijos, prašome kreiptis į mus.