

# Pregătirea pentru operație

## Mai în formă, mai bine, mai repede



Recomandări de la Royal College of Anaesthetists (Colegiul Regal al Anesteziștilor)  
Aprobat de:

## Rolul dumneavoastră în pregătirea pentru operație

Operația este un moment important în viața dumneavoastră și este normal să vă simțiți neliniștit din cauza asta.

Pacienții mai în formă, care sunt capabili să-și îmbunătățească starea de sănătate și nivelurile de activitate, se recuperează mai repede după operație. **Ceea ce faceți acum poate avea un impact mare asupra recuperării dumneavoastră.**

Participarea activă la planificarea și pregătirea pentru operație vă va ajuta să vă simțiți în control, să părăsiți spitalul mai devreme și să vă întoarceți la normal mai repede. Timpii de așteptare pentru operație pot fi mai de durată în unele zone, dar puteți folosi acest timp pentru a vă pregăti.

Această broșură vă oferă sfaturi generale cu privire la ceea ce puteți face pentru a obține cel mai bun rezultat după operație.

## Povestea unui pacient, relatată de Roger (nu este numele său real)

*Eram supraponderal și un fumător de-a lungul vieții. Chirurgul și anestezistul îmi spusese deja faptul că operația va fi mai dificilă și că va trebui să rămân după aceea în secția de monitorizare intensivă și tratament (HDU), ceea ce ar putea întârzia data operației dacă nu va fi un pat disponibil.*

*Medicul meu anestezist mi-a vorbit despre câteva schimbări pe care aș putea începe să le fac pentru a-mi ajuta recuperarea și m-a încurajat să citesc informațiile din Fitter Better Sooner și să urmăresc animația (la [youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)). În acea seară am urmărit animația cu familia mea. Fiica mea știa cât de îngrijorat eram cu adevărat. M-au încurajat să încerc să fac câteva schimbări în stilul de viață.*

*Îmi doream de mult timp să mă las de fumat, dar nu am avut niciodată voința de a merge până la capăt. A fost greu, dar în cele din urmă m-am descurcat. M-am hotărât de asemenea să încep să merg pe jos și am încercat să merg puțin mai mult în fiecare zi. Înainte mergeam pe undeva doar dacă chiar trebuia, dar chiar am început să mă bucur. Am simțit că am devenit mai în formă și, de asemenea, am reușit să-i cunosc pe oamenii care locuiesc în zona mea.*

*Am diabet zaharat, dar nu l-am luat foarte în serios. Am făcut o programare la cabinetul medicului de familie. Asistenta m-a ajutat să înțeleg mai multe despre ce alimente ar trebui să consum pentru a-mi controla mai bine diabetul și m-a încurajat să slăbesc treptat. Mi-a dat un aparat care să mă ajute să urmăresc nivelul zahărului din sânge. Am slăbit 4 kg în cele șase săptămâni dinaintea operației. Simțindu-mă mai sănătos și mai în formă, mi-a dat mult mai multă încredere pentru operație.. Fusesem destul de deprimat și îngrijorat din cauza asta înainte.*

*După operație, am fost pe HDU pentru o zi și apoi m-am întors în secție. Am stat mai mult timp în spital decât ar fi trebuit, pentru că rana mea nu s-a vindecat bine la început, dar nu am avut complicații grave. Fizioterapeutul de la spital mi-a dat exerciții de respirație și m-a încurajat să mă plimb prin secție pentru a mă menține activ și a-mi accelera recuperarea.*

*La trei luni după operație, încă simt beneficiile schimbărilor pe care le-am făcut. Nu am nevoie de inhalatorul meu la fel de des ca înainte și mi se pare mai ușor să urc scările. Îmi plac în continuare plimbările, greutatea mea continuă să scadă și mă simt mult mai optimist în ceea ce privește viitorul.*

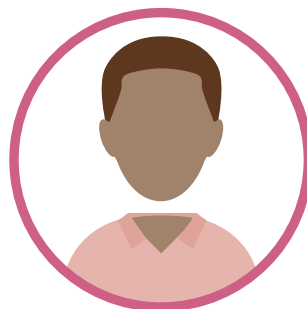
## Echipa de îngrijire medicală

Mulți angajați de diferite profesii din domeniul sănătății vor lucra împreună pentru ca operația dumneavoastră și recuperarea să decurgă fără probleme. Vor avea grijă de dumneavoastră înainte, în timpul și după operație. Aceasta este deseori denumită echipa perioperatorie. Dar totul începe cu dumneavoastră.

Veți întâlni mulți oameni pe parcursul experienței dumneavoastră chirurgicale. Mai jos sunt câțiva membri ai echipei perioperatorii:



Asistente  
medicale



Fizioterapeuți



Anesteziști



Medici specialiști



Chirurgi și medici de  
secție



Farmacисти



Asistenta medicului  
de familie



Medicul de  
familie

## Pregătirea corpului

### Schimbări ale stilului de viață

Sunt multe schimbări pe care le puteți face pentru a reduce riscurile unei operații. Schimbările mici, chiar și într-o perioadă scurtă de timp, pot face o mare diferență.

#### Exercițiu

Inima și plămânii dumneavoastră trebuie să lucreze mai mult după o operație să ajute organismul să se vindece. Dacă sunteți deja o persoană activă, aceste organe vor fi obișnuite cu asta. În timp ce așteptați pentru operație, încercați să vă creșteți nivelurile de activitate.

Mersul pe jos în ritm alert, înotul, mersul pe bicicletă, grădinăritul sau joaca cu copiii sau nepoții sunt utile. Înotul poate fi util pentru cei cu obezitate sau dureri articulare. Încercați să faceți de cel puțin trei ori pe săptămână orice activitate care să vă facă să vă simțiți fără suflare. Începeți încet și nu vă depășiți limitele. Cereți sfaturi dacă exercițiul vă este dificil. Opriți-vă și cereți sfatul medicului dacă dezvoltați noi probleme, inclusiv durere în piept, amețeli sau bătăile inimii devin neregulate. Activitățile care vă îmbunătățesc forța și echilibrul vor fi de asemenea utile pentru recuperare, de exemplu, exercițiile zilnice de „șezut pe scaun - ridicat în picioare”.

Puteți vedea câteva exemple aici <https://bit.ly/39gX5jF>

#### Cine mă poate ajuta?

- Există o serie de aplicații mobile care vă ajută să vă stabiliți obiective și să vă urmăriți progresul, precum „Active 10” și „Couch to 5K”. Mai multe informații la: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- Încercați să vă alăturați unui consiliu gratuit sau unui grup comunitar de mers pe jos sau unei scheme de voluntariat în domeniul mediului în zona dumneavoastră locală. Pe lângă faptul că vă încurajează și vă sprijină pentru a începe să mergeți și să faceți exerciții fizice, acestea sunt plăcute și vă vor stimula starea de spirit. Întrebați medicul dumneavoastră de familie ce este disponibil în zona dumneavoastră.
- Dacă aveți dureri de spate sau de articulații și mergeți la un fizioterapeut, întrebați-l pe acesta ce exerciții puteți face. Există de asemenea informații despre cum să faceți exerciții fizice dacă aveți artrită: <https://bit.ly/3bBUi65>
- Pentru persoanele fragile, o plimbare ușoară în fiecare zi, exercițiile „șezut pe scaun - ridicat în picioare”, urcatul scârilor și reducerea timpului petrecut pe scaun sunt un bun început.
- În funcție de zona unde locuiți, puteți avea acces la NHS „formatori în domeniul sănătății” care vă pot ajuta să vă motivați și să vă ofere sfaturi.

Acestea sunt doar câteva idei și vor exista multe programe de sănătate și fitness pe care le puteți explora în zona dumneavoastră locală.



## Pregătirea pentru operație | Mai în formă, mai bine, mai repede

### Dietă sănătoasă

Corpul dumneavoastră trebuie să se recupereze după operație - o dietă sănătoasă înainte și după operație vă poate ajuta cu adevărat. Acest lucru înseamnă să obțineți suficiente proteine și „5 fructe și legume pe zi” sau mai multe. Acestea ajută la vindecarea rănilor și la sistemul imunitar.

### Cine mă poate ajuta?

Următorul site conține resurse și informații utile:

- NHS – Eat well (Mănâncă bine): <http://bit.ly/2N1xoDi>

Medicul dumneavoastră chirurg generalist vă poate oferi sfaturi și informații despre o alimentație sănătoasă, dacă oferă servicii de nutriție.

### Greutate

Dacă sunteți supraponderal, pierderea în greutate poate ajuta la reducerea stresului asupra inimii și plămânilor dumneavoastră. Puteți afla dacă aveți o greutate sănătoasă folosind calculatorul de indice al masei corporale NHS BMI: <https://bit.ly/3bBTZIt>

Pierderea în greutate vă poate ajuta, de asemenea, să:

- vă scadă tensiunea arterială
- vă îmbunătățească nivelul de zahăr din sânge (glicemia)
- vă reducă durerea la nivelul articulațiilor
- vă reducă riscul de formare a cheagurilor de sânge după operație
- să vă reducă riscul de infecție ale rănilor după operație
- să vă permită să faceți mai ușor exerciții
- să vă reducă riscurile asociate cu anestezia

Mai multe informații despre beneficiile pierderii în greutate înainte de o operație și riscurile crescute de a avea o intervenție chirurgicală în cazul obezității pot fi găsite aici:

[rcoa.ac.uk/patient-information/translations/romanian](http://rcoa.ac.uk/patient-information/translations/romanian)

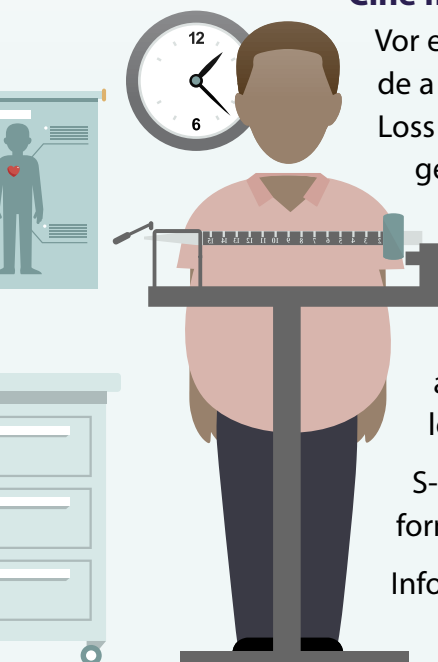


### Cine mă poate ajuta?

Vor exista programe locale de ajutor pentru pierderea în greutate și oportunități de a face exerciții fizice în zona dumneavoastră. NHS are o aplicație numită Weight Loss Plan (Planul de pierdere în greutate). Puteți fi cântărit la medicul chirurg generalist sau farmacie și vi se pot indica sfaturi cu privire la o alimentație sănătoasă. Dacă aveți obezitate, medicul de familie vă poate trimite și pentru o intervenție chirurgicală bariatrică (slăbire) pentru a reduce riscurile și pentru a vă îmbunătăți rezultatele înainte de a vă trimite pentru alte proceduri. Unele consilii au, de asemenea, scheme care vă pot sprijini, așa că merită să vă uitați, de asemenea, la site-ul web al consiliului local sau să le contactați.

S-ar putea să vă fie de ajutor să vă înscrieți la o clasă de slăbire. În unele zone, formatorii din domeniul sănătății NHS pot fi disponibili pentru a vă ajuta.

Informații și resurse suplimentare găsiți la Better Health - Lose Weight (Sănătate mai bună – Pierdeți în greutate): <https://bit.ly/3xSsO3i>





### Alcoolul

Alcoolul poate avea multe efecte asupra organismului, dar cel mai important poate reduce capacitatea ficatului de a produce elementele de construcție necesare vindecării. Dacă consumați în mod regulat, trebuie să vă asigurați că vă mențineți în limitele recomandate sau mai mici. Dacă beți mai mult decât atât, ar trebui să încercați, de asemenea, să reduceți înainte de operație pentru a îmbunătăți capacitatea corpului de a se vindeca după operație și pentru a evita simptomele de sevraj în timpul șederii în spital.

### Cine mă poate ajuta?

Puteți găsi informații despre limitele recomandate și modul în care să reduceți cantitatea de alcool pe care o consumați pe următoarele site-uri:

- Sfaturi NHS despre reducere: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS Better Health – Bea mai puțin: <https://bit.ly/3yk7T9V>

### Fumatul

Renunțarea la fumat este dificilă, dar vestea bună este că renunțarea sau renunțarea la fumat cu puțin timp înainte de operație poate reduce durata șederii în spital și poate îmbunătăți vindecarea rănilor și funcția pulmonară. Pregătirea pentru o operație oferă o oportunitate reală de a vă angaja să renunțați la fumat.

### Cine mă poate ajuta?

Aflați dacă există un serviciu local Stop Fumat (Stop Smoking Service) în zona dumneavoastră.

Puteți verifica aici: <https://bit.ly/3QVBnDt>

Următoarele organizații au informații utile despre beneficiile renunțării la fumat înainte de operație:

- The Cure Project - o mână de ajutor să renunțați la fumat la fumat: acesta oferă informații utile despre beneficiile suplimentare ale renunțării din timp la fumat înainte de operație: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- Acțiune privind fumatul și sănătatea (ASH):
  - Ghid pentru renunțarea la fumat: <https://bit.ly/2N7FLgG>
  - Informare: fumatul și operația: <https://bit.ly/3FEmQGN>.



## Afecțiuni medicale

Multe afecțiuni medicale pot afecta recuperarea după operație. Este important să vă asigurați că toate afecțiunile cunoscute sunt controlate cât mai bine posibil înainte de operație.

De asemenea, vă puteți rezerva pentru un control general al stării de sănătate a NHS la cabinetul medicului chirurg generalist dacă aveți vârsta cuprinsă între 40 și 74 de ani.



### Diabetul

Un control bun al zahărului din sânge este cu adevărat important pentru a reduce riscul de infecții după operație. Dacă valorile glicemiei sau măsurarea HbA1c (un test de sânge care vă verifică controlul diabetic pe termen lung) sunt ridicate, este posibil să beneficiați de modificări ale medicamentelor sau dietei.



Gândiți-vă, de asemenea, și la dietă și greutatea dumneavoastră. Controlul diabeticului se va ameliora dacă pierde din greutate. Fiecare pacient cu diabet de tip 2, cu sau fără obezitate, poate fi benefic o dietă mediteraneană sau o dietă săracă în carbohidrați. Mai multe informații despre diabet și dietă puteți găsi aici: <https://bit.ly/3u8pDn3>

Dacă nu v-ați verificat HbA1c în ultimele șase luni, puteți solicita un test la cabinetul medicului specialist. Dacă este necesar, echipa poate recomanda orice modificări înainte de operație. Acest lucru va reduce riscul de amânare a operației.

### Tensiune arterială crescută (hipertensiune arterială)

Tensiunea arterială ar trebui să fie controlată și menținută la niveluri sigure să reducă riscul de boli de inimă și de accident vascular cerebral. Uneori, operațiile pot fi amânate dacă este aceasta prea mare. Dacă nu v-ați măsurat tensiunea arterială în ultimul an sau dacă știți că tensiunea arterială nu vă este bine controlată, solicitați-i medicului de familie să v-o măsoare, cu mult timp înainte de operație. Unele farmacii oferă de asemenea verificări ale tensiunii arteriale.



Dacă aveți sau împrumutați un tensiometru, puteți anunța rezultatul medicului specialist. Unele cabinete ale medicilor specialiști au tensiometre automate și este posibil să nu fie nevoie să vă faceți o programare pentru a le folosi.

Dacă tensiunea arterială este mare, medicul de familie vă poate verifica medicamentele și poate face orice modificări necesare înainte de operație.

Modificările stilului de viață vă pot ajuta la controlul și reducerea tensiunii arteriale crescute. Puteți găsi mai multe informații aici: <https://bit.ly/3ymfkhP>

### Anemie (niveluri scăzute de fier în sânge)

Tratarea anemiei înainte de operație reduce șansa de a avea nevoie de o transfuzie de sânge. De asemenea, vă va ajuta la recuperare și vă va face să vă simțiți mai puțin obosit după operație.



O treime dintre adulții care au suferit o operație majoră sunt anemici. Dacă ați avut sângerări sau dacă aveți o afecțiune pe termen lung, solicitați un test de sânge medicilor de familie să verificați dacă sunteți anemic.

Anemia trebuie să fie diagnosticată cât mai devreme posibil pentru ca tratamentul să fie eficient. Dacă sunteți îngrijorat de faptul că ați putea fi anemic, ar trebui să discutați cu medicul de familie, farmacistul sau cu echipa de chirurgie despre tratament să vă ameliorați hemoleucograma cu mult înainte de operație.

Mulți oameni au anemie prin deficit de fier și o dietă constând din alimente bogate în fier, cum ar fi legumele cu frunze verzi, carnea și nucile, poate ajuta. Unii oameni au nevoie, de asemenea, de mai multă vitamina B12 și acid folic:

## Pregătirea pentru operație | Mai în formă, mai bine, mai repede

- fierul se găsește în: carnea roșie, fasole și nuci
- vitamina B12 se găsește în: carne, pește, brânză sau ouă
- acidul folic se găsește în: legume cu frunze verzi, broccoli, varză de Bruxelles, sparanghel, mazăre, năut, orez brun și ficat.

Dacă este detectată mai devreme, anemia este de obicei tratată cu tablete de fier și o dietă bogată în fier. În unele cazuri, vi se poate administra o doză de fier intravenos, printr-o perfuzie direct în vene. Aceasta funcționează mai rapid decât tabletele, dar există unele riscuri suplimentare. De obicei, se administrează o perfuzie dacă operația nu poate fi amânată.



Puteți găsi mai multe informații aici: <https://bit.ly/3OMo0DD>

### Probleme cardiace, pulmonare și alte probleme medicale

Dacă aveți alte probleme medicale pe termen lung, luați în considerare să cereți medicului specialist o revizuire a medicamentelor, mai ales dacă credeți că sănătatea dumneavoastră nu este atât de bună pe cât ar putea fi.



### Anxietate și sănătate mintală

Majoritatea oamenilor simt o oarecare anxietate în legătură cu o operație. Dacă gândul de a merge la spital vă face foarte anxioși sau supărați, poate fi util să vorbiți despre aceste îngrijorări cu medicul de familie. În unele zone, medicii de familie vă pot recomanda asistență specifică.

Puteți afla mai multe informații despre cum să vă gestionați anxietatea înainte de o operație aici: [coa.ac.uk/managing-anxiety-operation](https://coa.ac.uk/managing-anxiety-operation)

Multe tehnici, inclusiv conștientizarea, relaxarea, exercițiile de respirație sau yoga, vă pot ajuta să vă relaxați înainte și după operație.

Dacă luați medicamente pentru sănătate mintală, este important să anunțați echipa de la spital despre acest lucru în timpul evaluării preoperatorii. De obicei, ei vă vor cere să continuați acest medicament pe parcursul șederii la spital. Este important să îl luați cu dumneavoastră la spital. De asemenea, vă pot ajuta la organizarea oricărui sprijin specific de care aveți nevoie pentru timpul petrecut în spital sau pentru întoarcerea acasă.



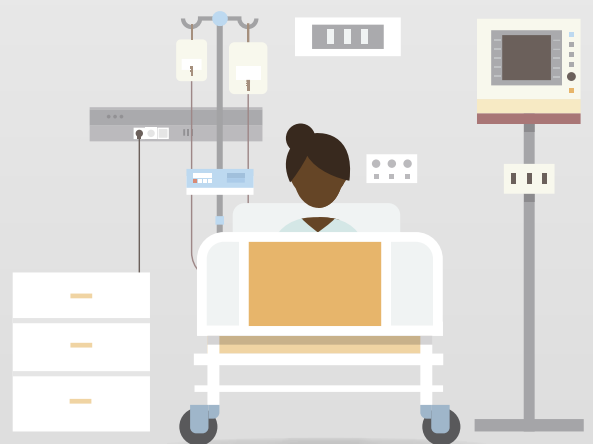
Puteți găsi mai multe informații și sprijin la NHS Better Health – every mind matters (fiecare minte contează): <https://bit.ly/3ymSS8n>

### Sănătatea dentară

Dacă aveți dinți sau coroane slăbite, o vizită la dentist poate reduce riscul de deteriorare a dinților în timpul unei operații.

De asemenea, este important să aveți o igienă dentară bună și ca dinții și gingiile dumneavoastră să fie în stare bună înainte de intervenție chirurgicală, deoarece acest lucru va reduce riscul de infecție.

Mai multe informații găsiți aici: <https://bit.ly/3QPMTjA>





## Pregătire practică pentru operație

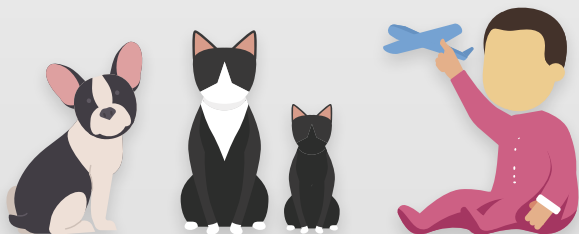
Știm faptul că venirea la spital pentru operație poate fi o perioadă îngrijorătoare. Vorbiți cu familia și prietenii dumneavoastră despre intrarea în spital și spuneți-le cum vă pot ajuta. Nu subestimați cât de obosit poți fi după aceea.

Gândeți-vă lista de verificare de mai jos cu mult timp înainte de operație.

- ✔ **Cum voi trece timpul?** - să aveți căști și muzică, cărți, tabletă sau puzzle-uri. Nu uitați încărcătoarele.



- ✔ **Ce pot să fac pentru a mă relaxa?** - învață câteva tehnici de respirație și conștientizare, încearcă yoga sau ascultă muzică relaxantă și aplicații de calmare.
- ✔ **Ce trebuie să pregătesc acasă?** - S-ar putea să vă fie dificil să vă deplasați când vă întoarceți din spital - puteți lua în considerare posibilitatea de a dormi la parter și de a vă procura ajutoare pentru mobilitate dacă credeți că veți avea nevoie de ele, dar, în general, vă veți recupera mai repede dacă continuați să vă mișcați după operație.
- ✔ **Cine poate avea grijă de rudele mele în vârstă?** - Dacă prietenii și familia nu vă pot ajuta, contactați consiliul local și serviciul local de îngrijire: [carers.org](http://carers.org).
- ✔ **Cum voi ajunge la și de la spital?** - poate cineva să vă conducă? Dacă sunteți eligibil pentru transportul la spital, spitalul ar putea să vă organizeze transportul.
- ✔ **Am suficiente mese ușor de gătit și gustări sănătoase pentru când ajung acasă?** - Gândeți-vă cine ar putea să vă ajute să pregătiți mesele sau să vă ajute cu cumpărăturile după aceea. Este posibil să doriți să vă înscrieți la un serviciu de livrare la domiciliu cu un supermarket sau să păstrați unele mese în congelator înainte de a merge la spital.
- ✔ **Cine poate avea grijă de copiii mei sau de animalele de companie?** - cereți prietenilor și familiei să vă ajute sau să fie pregătiți pentru a vă ajuta. Pentru a vă ajuta cu îngrijirea copiilor, s-ar putea ca aceștia să fie nevoiți să aranjeze și timp liber de la serviciu. Dacă aveți dificultăți semnificative în îngrijirea copiilor în urma unei operații, discutați cu consiliul local sau un asistent medical calificat care vizitează oamenii în casele lor.



- ✔ **Am suficiente medicamente și baterii pentru aparatul meu auditiv pentru a rezista la spital și când ajung acasă?** - de obicei, vi se va cere să luați medicamentul obișnuit în spital cu dumneavoastră în ambalajul original. Amintiți-vă să luați acest lucru și toate lucrurile personale înapoi acasă atunci când sunteți externat.
- ✔ **Am niște analgezice eliberate fără rețetă acasă?** - este posibil să fie nevoie să luați câteva în timpul recuperării, conform instrucțiunilor spitalului.

- ☑ **Ce trebuie să împachetez?** - Dacă rămâneți în spital peste noapte, ar trebui să vă gândiți la articole de toaletă, lenjerie de noapte, haine confortabile și încălțăminte rezistentă, dar ușor de încălțat. Este important să vă dați jos din pat, să vă îmbrăcați și să începeți să vă mișcați imediat ce operația vă permite - acei care fac acest lucru ajung mai repede acasă și se recuperează mai repede. Temperaturile din spital pot varia, așa că poate fi util să aveți la îndemână mai multe haine. Consultați Opțiunile NHS pentru informații suplimentare: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ☑ **Ce altceva ar fi util de făcut?** - Puteți să vă faceți ordine în casă și în grădină. Fiți la curent cu afacerile dumneavoastră generale și finanțele. Astfel, nu va trebui să vă faceți griji cu privire la acestea în timp ce vă recuperați.
- ☑ **Pe cine ar trebui să anunț că merg la spital?** - Prietenii și familia vă pot oferi, de obicei, sprijin practic. De asemenea, este bine să ai oameni cu care să vorbești în timp ce ești acasă în recuperare. Mulți oameni vor dori să vă ajute la recuperare, așa că spuneți-le cum vă pot ajuta în timp util.
- ☑ **Ar trebui să fac un duș/baie înainte de a merge la spital?** - Acest lucru este important pentru a minimiza riscul de infecție. De asemenea, este posibil să vi se ofere soluție dezinfectantă să o utilizați, pentru a reduce și mai mult riscul.



- ☑ **Ce se întâmplă dacă operația mea este amânată?** - Echipa de evaluare preoperatorie vă va contacta în cazul în care operația dumneavoastră trebuie amânată și vă va sfătui cu privire la reluarea oricărui tratament medicamentos care ar fi putut fi oprit.

## Întrebări practice pe care să le adresați echipei perioperatorii despre operația dumneavoastră

Membrii echipei perioperatorii din spital vor discuta despre anestezia, operația și perioada de recuperare. vor discuta despre orice riscuri particulare pe care le-ați putea avea atât din cauza anesteziei, cât și a operației și despre orice opțiuni pe care le aveți. Vă vor oferi informații să le citiți acasă. Va fi un număr de contact pe care să-l sunați dacă aveți nevoie să puneți mai multe întrebări.

Cu cât sunteți mai bine pregătit, cu atât procesul este probabil să fie mai ușor.

Mai jos sunt câteva întrebări pe care s-ar putea să doriți să le adresați echipei perioperatorii.

- La ce oră trebuie să mă opresc din mâncat și băut înainte de operație?
- Sunt necesare modificări la medicația mea înainte și în ziua operației mele?
- Ce trebuie să împachetez pentru spital?
- Trebuie să-mi îndepărtez oja, unghiile cu gel sau piercingurile?
- Pot să am vizitatori? Când sunt orele de vizitare?
- Mă va epila cineva de la spital dacă este nevoie înainte de operație?
- Când pot să beau, să mănânc și să mă mobilizez (să mă trezesc și să mă plimb) după operația mea (DrEaMing)? Am auzit că acest lucru mă poate ajuta să mă duc acasă mai devreme?
- Când mă pot aștepta să merg acasă?
- De ce ajutor mă pot aștepta să am nevoie de acasă după aceea?
- Cât timp va dura până voi putea face duș/baie din nou?
- Există ceva important pe care trebuie să fac și pe care nu trebuie să fac pentru recuperarea mea?
- Voi avea copci sau capse care vor trebui scoase?
- Câte zile libere va trebui să îmi iau de la serviciu?
- Cine îmi va elibera un certificat de apt/boală pentru angajatorul meu?
- Voi avea un control după aceea?
- Cât timp ar putea trece până când voi putea merge/înota/juca golf/ alerga din nou?
- Când pot să conduc mașina după aceea?
- Cât timp va dura până când viața mea va reveni aproximativ la normal?

De asemenea, puteți citi întrebările frecvente despre anestezie: [coa.ac.uk/patientinfo/faqs](https://coa.ac.uk/patientinfo/faqs)



## La ce să mă aștept în timpul recuperării?

Recuperarea dumneavoastră începe imediat după operație, când sunteți încă în spital. În cazul multor proceduri chirurgicale nu mai este acum nevoie de repaus la pat pentru o perioadă lungă de timp după operație sau necesitatea de a fi interzis consumul „pe gură” postoperator. În multe spitale se va încerca strategia DrEaMing să beți, să mâncați și să vă mobilizați în termen de 24 de ore de la operație. Pacienții care fac acest lucru stau mai puțin timp internați în spital și complicații reduse. Întrebați echipa medicală când puteți să beți, să mâncați sau să vă mobilizați după operație.

Înainte de a părăsi spitalul, asistenta medicală vă va oferi informații scrise despre lucrurile la care vă puteți aștepta în timpul recuperării acasă și despre cum să gestionați orice durere pe care s-ar putea să o simțiți. Informațiile vor include, de asemenea, și orice lucru la care trebuie să fiți atent și un număr de apelat dacă sunteți îngrijorat.

Fișele noastre informative despre unele dintre cele mai frecvente intervenții chirurgicale oferă informații mai detaliate despre cum să vă pregătiți pentru diferite tipuri de operații și la ce să vă așteptați după aceea.

## Ajutor practic pentru a vă menține motivat pe parcursul recuperării

În funcție de operația pe care o aveți recuperarea poate dura mai multe săptămâni. Nu vă faceți griji dacă unele zile merg mai bine decât altele, deoarece este normal. Poate fi util să țineți un jurnal de recuperare pe care îl puteți continua după ce plecați acasă. Încercați să intrați într-o rutină și să vă treziți dimineața la o oră regulată. O listă de obiective zilnice vă poate structura ziua și vă poate ajuta să vă monitorizați progresul.

Vizitele și apelurile telefonice din partea familiei și a prietenilor vă pot înveseli și vă pot încuraja să vă atingeți obiectivele. Dacă dispuneți de tehnologie, folosiți WhatsApp, Facetime și platforme online precum Zoom pentru a ține legătura cu oamenii. Totuși, aveți grijă să nu vă obosiți.





## Resurse suplimentare disponibile online

### Colegiul regal al anesteziștilor ([rcoa.ac.uk/patient-information/translations/romanian](https://rcoa.ac.uk/patient-information/translations/romanian))

- Pregătirea pentru operație: Mai în formă, mai bine, mai repede și pliantele specifice procedurii.
- Îngrijirea unei persoane care a avut anestezie generală sau sedare.
- Riscuri asociate cu anestezicul dumneavoastră.
- Serie de informații pentru pacient.
- Informații pentru copii, îngrijitori și părinți.

### Centrul de îngrijire perioperatorie

- Resurse pentru luarea deciziilor în comun: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- Ghid pentru pacienții adulți care urmează să fie operați în timpul COVID-19: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

### NHS Cum să mă simt mai bine, mai repede

- Rolul și responsabilitățile mele pentru a contribui la îmbunătățirea recuperării mele: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

### Asociația britanică de dietetică

- Informații despre dietă și nutriție: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

### Colegiul regal al chirurgilor din Anglia)

- Recuperarea după operație: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

## Ce înseamnă termenul „recuperare îmbunătățită”?

Recuperarea îmbunătățită este numele dat unui program care are ca scop să vă readucă la starea de sănătate normală cât mai repede posibil după o operație majoră. Personalul spitalului analizează toate dovezile cu privire la ceea ce dumneavoastră și ei pot face înainte, în timpul și după operație pentru a vă oferi cele mai bune șanse de recuperare rapidă și completă. Astfel ar trebui să mergeți acasă mai repede.

Programele vor varia în funcție de operația pe care o aveți și de spitalul la care sunteți tratat, dar pot include:

- îmbunătățirea condiției fizice înainte de operație, dacă există suficient timp
- tratarea oricăror alte afecțiuni medicale pe termen lung
- reducerea perioadei de post prin oferirea de apă și băuturi cu carbohidrați înainte de operație
- administrarea de medicamente pentru a preveni starea de greață după operație
- luarea în considerare a celor mai bune modalități de ameliorare a durerii în timpul operației
- utilizarea blocurilor anestezice locale sau a anestezicelor regionale acolo unde este posibil

- administrarea, ulterioară, a celui mai bun tratament de ameliorare a durerii, pentru a vă pune în mișcare mai repede
- programul DrEaMing: veți fi încurajat(ă) să beți, să mâncați și să vă mobilizați în decurs de 24 de ore de la operație
- reducerea timpului în care aveți catetere și perfuzii
- instruirea despre cum să faceți exerciții fizice care să vă ajute să vă recuperați după operație.

Urmând un program de recuperare îmbunătățit, sunt, de obicei, mai puține complicații după operație. De asemenea, există mai puține șanse să trebuiască să vă întoarceți din nou în spital.

## Declinare a responsabilității

Depunem toate eforturile pentru a păstra informațiile din acest prospect exacte și actualizate, dar nu putem garanta acest lucru. Nu ne așteptăm ca aceste informații generale să ofere răspuns la toate întrebările pe care le-ați putea avea sau să trateze tot ceea ce poate fi important pentru dvs. Trebuie să discutați cu privire la opțiunile dvs. și orice preocupări aveți cu echipa dvs. medicală, utilizând acest prospect ca ghid. Prospectul nu trebuie considerat un sfat medical. Nu poate fi utilizat în scopuri comerciale sau de afaceri. Pentru precizări legale complete, vă rugăm să faceți clic aici ([rcoa.ac.uk/patient-information/translations/romanian](http://rcoa.ac.uk/patient-information/translations/romanian)).

Toate traducerile sunt furnizate de comunitatea de traducători Translators Without Borders (Traducători fără frontiere). Calitatea acestor traduceri este verificată pentru a obține traduceri cât mai exacte, dar există riscul de inexactități și de interpretare greșită a unor informații.

## Spuneți-ne părerea dumneavoastră

Sunt binevenite sugestii pentru îmbunătățirea acestei broșuri. Dacă aveți orice comentarii generale, vă rugăm să le trimiteți la adresa de e-mail: [patientinformation@rcoa.ac.uk](mailto:patientinformation@rcoa.ac.uk)

### Colegiul regal al anesteziștilor

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

**rcoa.ac.uk**



### A doua ediție, mai 2022

Această broșură va fi revizuită după o perioadă de cinci ani de la data publicării.

© 2022 Colegiul regal al anesteziștilor

Această broșură poate fi copiată în scopul producerii de materiale de informare pentru pacienți. Vă rugăm să citați sursa originală. Dacă doriți să utilizați o parte a acestei broșuri într-o altă publicație, trebuie acordată o recunoaștere adecvată și logo-urile, brandingul, imaginile și pictogramele trebuie eliminate. Pentru mai multe informații vă rugăm să ne contactați.