

Priprava na operacijo Hitreje do boljšega stanja



Nasvet strokovnjakov Kraljeve akademije za anesteziologijo
(Royal College of Anaesthetists)

Podprto s strani:

Vaša vloga pri pripravi na operacijo

Operacija je pomemben trenutek v vašem življenju in normalno je, da ste zaradi nje zaskrbljeni. Bolj zdravi bolniki, ki lahko izboljšajo svoje zdravje in raven aktivnosti, hitreje okrevajo po operaciji. **Kar boste storili zdaj, ima lahko zelo velik vpliv na vaše okrevanje.**

Če boste aktivno sodelovali pri načrtovanju in pripravah na operacijo, boste čutili, da imate nadzor nad dogajanjem, hitreje boste zapustili bolnišnico in hitreje se boste vrnili v normalno življenje. Čakalne dobe za operacijo so lahko na nekaterih območjih daljše, vendar lahko ta čas izkoristite za pripravo na operacijo.

V tem letaku boste našli splošne nasvete o tem, kaj lahko storite, da bo vaš kirurški poseg najboljše uspel.

Zgodba bolnika Janeza (ni njegovo pravo ime)

Imel sem prekomerno telesno težo in bil dolgoletni kadilec. Kirurg in anesteziolog sta mi že povedala, da bo moja operacija težja in da bom moral po njej ostati na oddelku za visoko stopnjo odvisnosti (HDU), kar bi lahko odložilo datum operacije, če ne bi bilo na voljo postelje.

Moj anesteziolog mi je govoril o nekaterih spremembah, ki se jih lotim za lažje okrevanje, in me spodbudil, da preberem informacije v publikaciji Fitter Better Sooner in da si ogledam animacijo (na [youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)). Zvečer sem si z družino ogledal animacijo. Hčerka je vedela, kako zelo sem zaskrbljen. Spodbudili so me, naj poskusim spremeniti življenjski slog.

Že dolgo sem želel prenehati kaditi, vendar nikoli nisem zbral volje, da bi se tega lotil. Bil je težko, vendar mi je sčasoma uspelo. Odločil sem se tudi, da začnem hoditi, in vsak dan sem se trudil priti malo dlje. Prej sem bil na poti peš le, če je bilo res treba, zdaj pa sem v tem začel uživati. Telesno sem se vedno bolje počutil, poleg tega pa sem spoznaval ljudi, ki živijo blizu mojega doma.

Imam sladkorno bolezen, vendar boleznimi nikoli nisem jemal kaj posebno resno. Naročil sem se na pregled pri splošnem zdravniku. Medicinska sestra mi je pomagala bolje razumeti, kakšno hrano moram uživati za boljši nadzor sladkorne bolezni, in me spodbudila, da začnem postopno hujšati. Dala mi je aparat, ki mi pomaga spremljati raven sladkorja v krvi. V šestih tednih pred operacijo sem izgubil 4 kg. Občutek, da sem bolj zdrav in telesno sposoben, mi je dal veliko merico samozavesti, ko sem šel na operacijo. Pred tem sem bil precej depresiven in zaskrbljen zaradi operacije.

Po operaciji sem bil en dan na oddelku intenzivne terapije, nato pa sem se vrnil na oddelek. V bolnišnici sem bil dlje, kot bi moral, saj se rana sprva ni dobro zacelila, vendar resnih zapletov ni bilo. Fizioterapevt v bolnišnici mi je dajal dihalne vaje in me spodbujal, naj hodim po oddelku, da bi bil aktiven in pospešil okrevanje.

Tri mesece po operaciji še vedno čutim koristi sprememb, ki sem jih uvedel. Inhalatorja ne potrebujem več tako pogosto kot prej in lažje hodim po stopnicah. Še vedno rad hodim na sprehode, moja telesna teža še naprej pada in veliko bolj optimistično gledam v prihodnost.

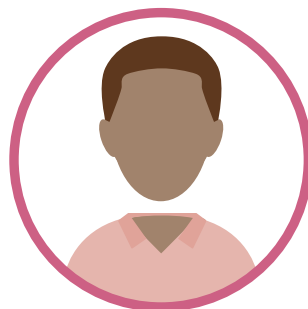
Zdravstvena ekipa

Številno osebje različnih zdravstvenih poklicev bo sodelovalo, da bosta operacija in okrevanje potekala nemoteno. Za vas bodo skrbeli pred operacijo, med njo in po njej. To se pogosto imenuje perioperativna ekipa. Vendar se vse začne z vami.

Na svoji kirurški poti boste spoznali veliko ljudi. Spodaj so predstavljeni nekateri člani perioperativne ekipe:



Medicinske
sestre



Fizioterapevti



Anesteziologi



Zdravniki specialisti



Kirurgi in oddelčni
zdravniki



Farmacevti



Bolničarka negovalka



Splošni zdravnik

Priprava telesa

Spremembe življenjskega sloga

Obstajajo številne spremembe, s katerimi lahko zmanjšate tveganje operacije. Majhne spremembe, tudi kratkotrajne, lahko pomenijo veliko razliko.

Telovadba

Po operaciji morata srce in pljuča delati močneje, da bi pomagala telesu pri okrevanju. Če ste že aktivni, bosta na to že navajena. Medtem ko čakate na operacijo, poskusite povečati svojo aktivnost.

V pomoč so hitra hoja, plavanje, kolesarjenje, vrtnarjenje ali igra z otroki ali vnuki. Plavanje je lahko koristno za osebe s previsoko težo ali bolečinami v sklepih. Vsaj trikrat na teden poskusite izvesti dejavnost, pri kateri se zadihate. Začnite počasi in se držite svojih omejitev. Če vam telovadba povzroča težave, se posvetujte z zdravnikom. Če se pojavijo nove težave, kot so bolečine v prsih, omotica ali nereden srčni utrip, prenehajte in se posvetujte z zdravnikom. Za okrevanje bodo koristne tudi dejavnosti, ki izboljšujejo moč in ravnotežje, na primer vsakodnevne vaje "sedeti in vstati".

Nekaj primerov si lahko ogledate tukaj: <https://bit.ly/39gX5jF>

Kdo mi lahko pomaga?

- Na voljo so številne mobilne aplikacije, ki vam pomagajo pri določanju ciljev in spremljanju napredka, kot sta "Active 10" in "Couch to 5K". Več informacij na: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- Poskusite se pridružiti brezplačni skupini za svetovanje ali skupinske sprehode ali prostovoljske aktivnosti v svojem kraju. Ne samo da vas navdajo z spodbudo in podporo, ko začnete s sprehodi in telovadbo, te aktivnosti so tudi prijetne in izboljšale bodo vaše počutje. O tem, kaj je na voljo na vašem območju, se pozanimajte pri svojem osebnem zdravniku.
- Če imate bolečine v križu ali sklepih in obiskujete fizioterapevta, ga povprašajte o vajah, ki jih lahko izvajate. Več informacij o telovadbi z artritisom lahko najdete tukaj: <https://bit.ly/3bBUi65>
- Za šibke so dober začetek lahкотen vsakodnevni sprehod, vadbe vstajanja, vzpenjanje po stopnicah in zmanjševanje časa sedenja.
- Odvisno od tega, kje živite, so vam morda na voljo trenerji za zdravje socialne mreže, ki vas motivirajo in vam svetujejo.

To je zgolj nekaj idej; v svoji okolici boste našli mnogo programov za zdravje in fitness.



Zdrava prehrana

Vaše telo se mora po operaciji pozdraviti – zdrava prehrana pred in po operaciji lahko znatno pomaga. To pomeni vnos dovolj proteinov in 5-krat na dan ali več sadja in zelenjave. Ti pomagajo pri celjenju ran in imunskemu sistemu.

Kdo mi lahko pomaga?

Naslednja spletna stran vsebuje uporabne vire in informacije:

- NHS – Prehranjajte se zdravo: <http://bit.ly/2N1xoDi>

V ordinaciji osebne zdravnika vam lahko svetujejo in posredujejo informacije o zdravi prehrani, če imajo na voljo dietetično službo.

Teža

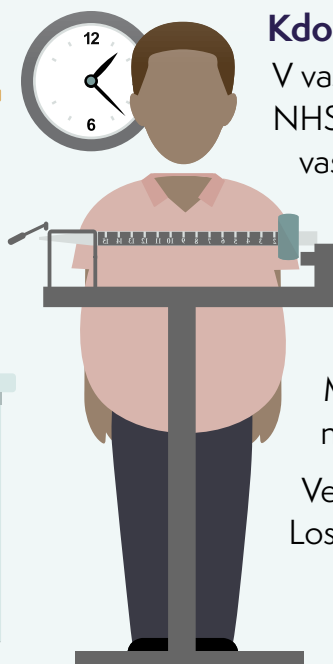
Če imate prekomerno telesno težo, lahko hujšanje pomaga zmanjšati obremenitev srca in pljuč. Z NHS BMI kalkulatorjem zdrave teže lahko izveste, ali imate normalno telesno težo:

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

Hujšanje vam lahko pomaga tudi:

- znižati krvni tlak
- izboljšati raven krvnega sladkorja
- olajšati bolečine v sklepih
- zmanjšati tveganje krvnih strdkov po operaciji
- zmanjšati tveganje za okužbe rane po operaciji
- vam omogočati lažjo vadbo
- zmanjšati tveganja, povezana z anestezijo.

Več informacij o prednostih hujšanja pred operacijo in povečanem tveganju pri operaciji debelosti je na voljo tukaj: coa.ac.uk/patient-information/translations/slovenian



Kdo mi lahko pomaga?

V vaši okolici so na voljo lokalni programi hujšanja in možnosti za vadbo. Služba NHS ima aplikacijo Weight Loss Plan. V ordinaciji osebne zdravnika ali lekarni vas lahko stehtajo in usmerijo k nasvetom o zdravi prehrani. Če ste debeli, vas lahko osebni zdravnik napoti na bariatrično (shujševalno) operacijo, da zmanjša tveganja in izboljša rezultate, preden vas napoti na druge postopke. Nekateri sveti imajo tudi programe, ki vam lahko pomagajo, zato si oglejte spletno stran lokalnega sveta ali se obrnite nanj.

Morda vam bo pomagalo, če se pridružite razredu za hujšanje. Na nekaterih območjih so vam lahko na voljo zdravstveni inštruktorji NHS.

Več informacij in dodatnih virov najdete na spletnem mestu Better Health - Lose weight: <https://bit.ly/3xSsO3i>

Alkohol

Alkohol ima lahko številne učinke na telo, predvsem pa lahko zmanjša sposobnost jeter, da proizvajajo gradnike, potrebne za zdravljenje. Če redno pijete, se prepričajte, da pijete v skladu s priporočenimi mejnimi vrednostmi ali manj. Če pijete več kot to, se pred operacijo potrudite zmanjšati pitje, da bi izboljšali sposobnost telesa za celjenje po operaciji in se izognili abstinenčnim simptomom med bivanjem v bolnišnici.



Kdo mi lahko pomaga?

Informacije o priporočenih mejah in načinih za zmanjšanje količine zaužitega alkohola najdete na naslednjih spletnih straneh:

- Nasveti NHS: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS Better Health – Pijte manj: <https://bit.ly/3yk7T9V>

Kajenje

Opustitev kajenja je težka, vendar je dobra novica, da lahko opustitev ali zmanjšanje kajenja tik pred operacijo skrajša čas bivanja v bolnišnici ter izboljša celjenje ran in delovanje pljuč. Priprava na operacijo je prava priložnost za opustitev kajenja.

Kdo mi lahko pomaga?

Preverite, ali je v vašem kraju na voljo lokalna služba za odvajanje od kajenja. Preverite tukaj: <https://bit.ly/3QVBnDt>

V naslednjih organizacijah so na voljo koristne informacije o prednostih opustitve kajenja pred operacijo:

- Projekt The Cure - pomoč pri opuščanju kajenja: vsebuje koristne informacije o doseganih prednostih zgodnjega opuščanja kajenja pred operacijo: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- Akcija Kajenje in zdravje - Action on Smoking and Health (ASH):
 - Vodnik za prenehanje kajenja: <https://bit.ly/2N7FLgG>
 - Kratka predstavitev: kajenje in kirurgija: <https://bit.ly/3FEmQGN>.



Zdravstvena stanja

Na okrevanje po operaciji lahko vplivajo številna bolezenska stanja. Pomembno je, da pred operacijo poskrbite za čim boljši nadzor vseh znanih bolezni.

Če ste stari med 40 in 74 let, se lahko pri svojem splošnem zdravniku naročite tudi na splošni zdravstveni pregled NHS.



Sladkorna bolezen

Dober nadzor nad krvnim sladkorjem je zelo pomemben za zmanjšanje tveganja okužb po operaciji. Če je vrednost sladkorja v krvi ali meritev HbA1c (krvni test, s katerim se preverja dolgoročni nadzor sladkorne bolezni) visoka, vam bodo morda koristile spremembe zdravil ali prehrane.



Razmislite tudi o svoji prehrani in telesni teži. Nadzor nad sladkorno boleznijo se bo izboljšal, če boste shujšali. Za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2, z debelostjo ali brez nje, je lahko koristna mediteranska dieta ali dieta z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov. Več informacij o sladkorni bolezni in prehrani je na voljo tukaj: <https://bit.ly/3u8pDn3>

Če si v zadnjih šestih mesecih še niste preverili vrednosti HbA1c, lahko za test zaprosite pri svojem osebem zdravniku. Po potrebi lahko ekipa že pred operacijo priporoči morebitne spremembe. S tem boste zmanjšali tveganje, da bo operacija zamujena.

Visok krvni tlak (hipertenzija)

Krvni tlak je treba uravnavati na varno raven, da zmanjšate tveganje za nastanek bolezni srca in možganske kapi. Včasih se lahko operacije zavlečejo, če je krvni tlak previsok. Če si v zadnjem letu niste preverjali krvnega tlaka ali če veste, da je vaš krvni tlak slabo nadzorovan, zaprosite za pregled v ordinaciji veliko pred operacijo. Nekateri lekarni ponujajo tudi preverjanje krvnega tlaka.



Če imate aparat za merjenje krvnega tlaka ali si ga izposodite, lahko njegov rezultat sporočite svojemu splošnemu zdravniku. V nekaterih splošnih ambulantah so na voljo avtomati, za uporabo katerih se vam morda ni treba naročiti.

Če imate visok krvni tlak, lahko zdravnik preveri vaša zdravila in jih pred operacijo spremeni.

Spremembe življenjskega sloga lahko pomagajo nadzorovati in zmanjšati visok krvni tlak. Več informacij najdete tukaj: <https://bit.ly/3ymfkhP>

Slabokrvnost (nizka raven železa v krvi)

Zdravljenje slabokrvnosti pred operacijo zmanjša možnost, da boste potrebovali transfuzijo krvi. Prav tako vam bo pomagalo pri okrevanju in po operaciji se boste počutili manj utrujeni.



Ena tretjina odraslih, ki imajo večji kirurški poseg, je slabokrvna. Če ste krvaveli ali če imate dolgotrajno bolezen, pri svojem osebem zdravniku zahtevajte krvni test, da preverite, ali ste slabokrvni.

Slabokrvnost je treba diagnosticirati čim prej, da bo zdravljenje učinkovito. Če vas skrbi, da ste morda slabokrvni, se pred operacijo posvetujte s svojim osebnim zdravnikom, farmacevtom ali kirurško ekipo o zdravljenju za izboljšanje krvne slike.

Veliko ljudi ima slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa, pri čemer lahko pomaga prehrana, sestavljena iz živil, bogatih z železom, kot so zelena listnata zelenjava, meso in oreščki. Nekateri ljudje potrebujejo tudi več vitamina B12 in folatov:

- železo je v: rdečem mesu, fižolu in oreščkih
- vitamin B12 je v: mesu, ribah, siru ali jajcih

Priprava na operacijo | Hitreje do boljšega stanja

- folate najdemo v: zeleni listnati zelenjavi, brokoliju, brstičnem ohrovту, špargljih, grahu, čičeriki, rjavem rižu in jetrih.

Če je slabokrvnost odkrita zgodaj, jo običajno zdravimo z železovimi tabletami in z železom bogato prehrano. V nekaterih primerih vam lahko ponudijo odmerek intravenskega železa, ki vam ga dajo z infuzijo neposredno v žile. To deluje hitreje kot tablete, vendar obstajajo nekatera dodatna tveganja. Infuzijo običajno ponudimo, če operacije ni mogoče odložiti.

Več informacij najdete tukaj: <https://bit.ly/3OMo0DD>



Težave s srcem, pljuči in druge zdravstvene težave

Če imate kakršne koli druge dolgotrajne zdravstvene težave, se posvetujte s svojim splošnim zdravnikom in ga prosite za pregled zdravil, zlasti če menite, da vaše zdravje ni tako dobro, kot bi lahko bilo.



Anksioznost in duševno zdravje

Večina ljudi občuti nekaj strahu pred operacijo. Če ste zaradi misli na odhod v bolnišnico zelo zaskrbljeni ali vznemirjeni, bo morda koristno, če se o svojih skrbih pogovorite z osebnim zdravnikom. Na nekaterih območjih vas lahko osebni zdravniki napotijo na posebno pomoč.

Več informacij o obvladovanju tesnobe pred operacijo najdete tukaj:

rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation

Pred operacijo in po njej se lahko sprostite s številnimi tehnikami, kot so čuječnost, sproščanje, dihalne vaje ali joga.

Če jemljete zdravila za duševno zdravje, je pomembno, da o tem obvestite ekipo v bolnišnici med predoperativnim pregledom. Običajno vas bodo prosili, da s tem zdravilom nadaljujete ves čas bivanja v bolnišnici. Pomembno je, da ga vzamete s seboj v bolnišnico. Pomagajo vam lahko tudi pri organizaciji posebne podpore, ki jo boste morda potrebovali v bolnišnici ali ob vrnitvi domov.

Več informacij in podpore najdete na spletni strani NHS Better Health - every mind matters: <https://bit.ly/3ymSS8n>

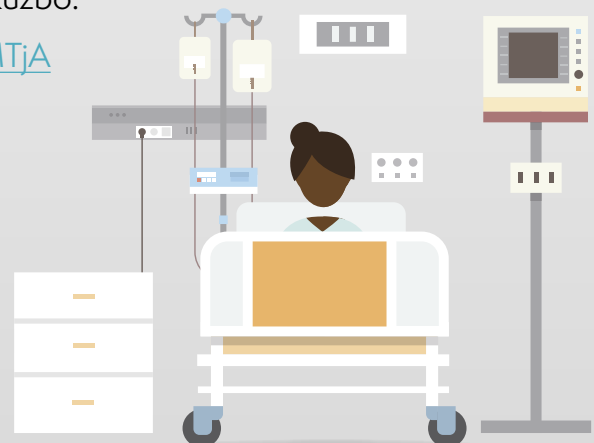


Zdravje zob

Če imate majave zobe ali krone, lahko obisk pri zobozdravniku zmanjša tveganje za poškodbe zob med operacijo.

Pomembno je tudi, da pred posegom skrbite za dobro ustno higieno ter da so vaši zobje in dlesni v dobrem stanju, saj s tem zmanjšate tveganje za okužbo.

Več informacij je na voljo tukaj: <https://bit.ly/3QPMTjA>



Praktična priprava na operacijo

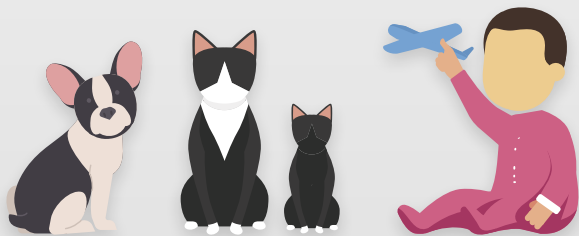
Vemo, da je prihod v bolnišnico zaradi operacije lahko pacienta vznemiri. O odhodu v bolnišnico se pogovorite z družino in prijatelji ter jim povejte, kako vam lahko pomagajo. Ne podcenjujte utrujenosti, ki jo boste čutili po končanem posegu.

Pred operacijo dobro premislite o spodnjem kontrolnem seznamu.

- ✔ **Kako si bom krajšal čas?** – imejte slušalke in glasbo, knjige, tablični računalnik ali sestavljanke. Ne pozabite na polnilnike.

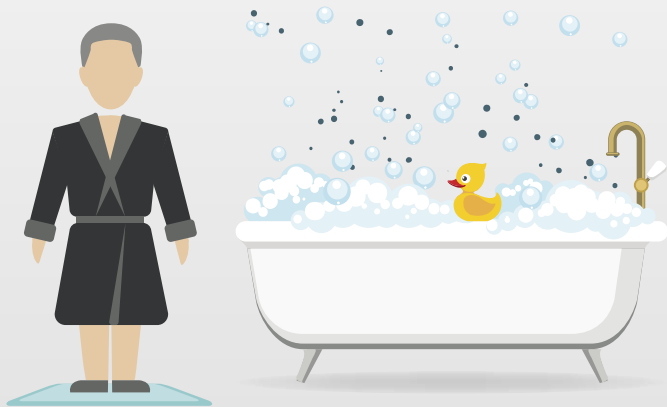


- ✔ **Kako se lahko sprostim?** – naučite se nekaj tehnik dihanja in pozornosti, poskusite z jogo ali poslušajte sproščujočo glasbo in pomirjujoče aplikacije.
- ✔ **Kaj moram pripraviti doma?** – po vrnitvi iz bolnišnice se boste morda težko gibali - razmislite o spanju v pritličju in pripomočkih za gibanje, če menite, da jih boste potrebovali, na splošno pa boste hitreje okrevali, če se boste po operaciji gibali.
- ✔ **Kdo lahko poskrbi za moje starejše sorodnike?** – če prijatelji in družina ne morejo pomagati, se obrnite na lokalni svet in lokalno službo za oskrbo: carers.org.
- ✔ **Kako bom prišel/-a v bolnišnico in iz nje?** – Ali vas lahko nekdo odpelje? Če ste upravičeni do prevoza v bolnišnico, vam lahko bolnišnica organizira prevoz.
- ✔ **Ali imam dovolj enostavnih obrokov in zdravih prigrizkov, ko pridem domov?** – razmislite, kdo bi vam lahko pomagal pripraviti obroke ali pomagal pri nakupovanju. Pred odhodom v bolnišnico se lahko naročite na storitev dostave na dom v supermarketu ali shranite nekaj obrokov v zamrzovalnik.
- ✔ **Kdo lahko poskrbi za moje otroke ali hišne ljubljence?** – za pomoč ali pripravljenost prosite prijatelje in družino. Da bi vam pomagali pri varstvu otrok, se bodo morda morali dogovoriti tudi za odsotnost z dela. Če imate po operaciji velike težave pri skrbi za otroke, se posvetujte z lokalnim svetom ali zdravstvenim delavcem.



- ✔ **Ali imam dovolj zdravil in baterij za svoj slušni aparat, da mi bodo zadostovale v bolnišnici in po prihodu domov?** – običajno vas prosimo, da s seboj v bolnišnico vzamete svoja običajna zdravila v originalni embalaži. Ob odpustu jih ne pozabite vzeti s seboj, prav tako vse svoje osebne stvari.
- ✔ **Ali imam doma nekaj zdravil proti bolečinam, ki so na voljo brez recepta?** – med okrevanjem jih boste morda morali jemati po navodilih bolnišnice.

- ☑ **Kaj moram vzeti s seboj?** – če boste v bolnišnici ostali čez noč, morate pomisliti na toaletne potrebščine, nočno perilo, udobna oblačila in obutev, ki je trpežna, vendar jo je enostavno obuti. Pomembno je, da vstanete iz postelje, se oblečete in se začnete gibati takoj, ko vam operacija to dopušča – tisti, ki to storijo, prej pridejo domov in hitreje okrevajo. Temperature v bolnišnici se lahko razlikujejo, zato so lahko koristne nekatere plasti oblačil. Za dodatne informacije obiščite NHS Choices: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ☑ **Kaj bi bilo še koristno storiti?** – uredite svojo hišo in vrt. Poskrbite za svoje splošne zadeve in finance. Tako vam med okrevanjem ne bo treba skrbeti zanje.
- ☑ **Komu moram sporočiti, da grem v bolnišnico?** – prijatelji in družina vam običajno lahko nudijo praktično podporo. Prav tako je dobro imeti ljudi, s katerimi se lahko pogovarjate, medtem ko okrevate doma. Veliko ljudi vam bo želelo pomagati pri okrevanju, zato jim pravočasno sporočite, kako vam lahko pomagajo.
- ☑ **Ali se moram pred odhodom v bolnišnico oprhati/okopati?** – to je pomembno za zmanjšanje tveganja okužbe. Morda boste dobili tudi antiseptično sredstvo za umivanje, da bi dodatno zmanjšali tveganje.



- ☑ **Kaj se zgodi, če se operacija zavleče?** – ekipa za predoperativno oceno vas bo kontaktirala, če bo treba vaš poseg preložiti, in vam svetovala glede ponovnega začetka jemanja zdravil, ki so bila morda ustavljena.

Praktična vprašanja, ki jih lahko zastavite perioperativni ekipi o svoji operaciji

Člani perioperativne ekipe v bolnišnici se bodo z vami pogovorili o anesteziji, operaciji in okrevanju. Razložili vam bodo morebitna posebna tveganja pri anesteziji in operaciji ter vse možnosti, ki jih imate. Dali vam bodo informacije, ki jih lahko preberete doma. Navedena bo številka za stike, na katero lahko pokličete, če želite zastaviti dodatna vprašanja.

Bolj kot ste pripravljeni, lažji bo postopek.

Spodaj je nekaj vprašanj, ki jih boste morda želeli zastaviti perioperativni ekipi.

- Kdaj moram prenehati jesti in piti pred operacijo?
- Ali je treba pred operacijo in na dan operacije spremeniti uporabo zdravil?
- Kaj moram vzeti s seboj v bolnišnico?
- Ali moram odstraniti lak za nohte, gele ali piercinge?
- Ali imam lahko obiskovalce? Kdaj potekajo obiski?
- Ali me bo nekdo v bolnišnici po potrebi obril pred operacijo?
- Kdaj lahko po operaciji pijem, jem in se gibam (DrEaMing)? Slišal/-a sem, da mi to lahko pomaga prej priti domov?
- Kdaj lahko pričakujem odhod domov?
- Kakšno pomoč lahko pričakujem, da bom pozneje potreboval/-a doma?
- Kako dolgo bo trajalo, preden se bom spet lahko prhal/-a/kopal/-a?
- Ali obstajajo kakšni pomembni, ki ji „moram“ in „ne smem“ delati za moje okrevanje?
- Ali bo treba odstraniti šive ali sponke?
- Koliko časa bom potreboval/-a za odsotnost v službi?
- Kdo mi bo za delodajalca izdal potrdilo o bolniški/zdravstveni odsotnosti?
- Ali bom po operaciji opravil/-a kontrolni pregled?
- Kako dolgo bo trajalo, preden bom spet lahko hodil/-a/plaval/-a/igral/-a golf/tekul/-a?
- Kdaj lahko potem začnem voziti?
- Kako dolgo bo trajalo, preden se bo moje življenje približno normaliziralo?

Preberete lahko tudi pogosto zastavljena vprašanja o anesteziji: coa.ac.uk/patientinfo/faqs



Kaj lahko pričakujem med okrevanjem?

Okrevanje se začne takoj po operaciji, ko ste še v bolnišnici. Pri številnih kirurških posegih zdaj po operaciji ni več treba dolgo počivati v postelji ali postoperativno jemati ničesar. V številnih bolnišnicah si prizadevajo, da bi v 24 urah po operaciji začeli piti, jesti in se gibati, kar imenujejo DrEaMing (Drinking, Eating and Mobilising). Pri teh bolnikih je bivanje v bolnišnici krajše in število zapletov manjše. Zdravstveno osebje vprašajte, kdaj lahko po operaciji pijete, jeste ali se gibljete.

Preden zapustite bolnišnico, vam bo medicinska sestra dala pisne informacije o tem, kaj lahko pričakujete med okrevanjem doma in kako obvladati morebitne bolečine. Navedeno bo tudi, na kaj morate biti pozorni, in številka, na katero lahko pokličete, če ste zaskrbljeni.

V naših informativnih listih o nekaterih najpogostejših kirurških posegih najdete podrobnejše informacije o tem, kako se pripraviti na različne vrste operacij in kaj lahko pričakujete po njih.

Praktična pomoč za ohranjanje motivacije med okrevanjem

Okrevanje lahko traja več tednov, odvisno od vrste operacije. Ne skrbite, če so nekateri dnevi boljši kot drugi, to je normalno. Koristno je voditi dnevnik okrevanja, ki ga lahko vodite tudi po vrnitvi domov. Poskusite vzpostaviti rutino in zjutraj vstanite ob redni uri. Seznam dnevnih ciljev lahko strukturira vaš dan in vam pomaga spremljati napredek.

Obiski in telefonski klici družine in prijateljev vas lahko razveselijo in spodbudijo k doseganju ciljev. Če imate na voljo tehnologijo, uporabite aplikacije WhatsApp, Facetime in spletne platforme, kot je Zoom, da ohranite stike z ljudmi. Vendar pazite, da se ne utrudite.





Dodatni viri, ki so na voljo na spletu

Royal College of Anaesthetists (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/slovenian)

- Priprava na operacijo: Animacija Fitter Better Sooner in letaki za posamezne postopke.
- Skrb za osebo, ki je imela splošno anestezijo ali sedacijo.
- Tveganja, povezana z anestezijo.
- Serija informacij za bolnike.
- Informacije za otroke, skrbnike in starše.

Center za perioperativno oskrbo

- Viri o skupnem odločanju: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- Navodila za odrasle bolnike, ki bodo operirani med COVID-19: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

NHS Getting Better Sooner

- Moja vloga in odgovornosti pri izboljšanju mojega okrevanja: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

British Dietetic Association

- Informacije o dieti in prehranjevanju: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

Royal College of Surgeons of England

- Okrevanje po operaciji: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

Kaj pomeni izraz "okrepljeno okrevanje"?

Okrepljeno okrevanje je ime za program, katerega cilj je, da se po večji operaciji čim prej vrnete k svojemu normalnemu zdravju. Bolnišnično osebje preuči vse dokaze o tem, kaj lahko pred operacijo, med njo in po njej storite, da boste imeli najboljše možnosti za hitro in popolno okrevanje. Tako boste prej odšli domov.

Programi se razlikujejo glede na vrsto operacije in bolnišnico, v kateri se zdravite, vendar lahko vključujejo:

- izboljšanje telesne pripravljenosti pred operacijo, če je za to dovolj časa
- zdravljenje drugih dolgotrajnih bolezenskih stanj
- skrajšanje časa posta z dajanjem vode in napitkov na osnovi ogljikovodikov pred operacijo
- dajanje zdravil za preprečevanje bolezni po operaciji
- razmislek o najboljših načinih lajšanja bolečin med operacijo
- uporaba lokalnih anestetičnih blokov ali regionalnih anestetikov, kjer je to mogoče
- omogočanje najboljšega lajšanja bolečine, da hitreje okrevate
- spodbujanje k pitju, prehranjevanju in gibanju v 24 urah po operaciji (DrEaMing)

- skrajšanje časa, ko imate katetre in kapalke
- učenje vaj za lažje okrevanje po operaciji.

Z izvajanjem izboljšane programa okrevanja je po operaciji običajno manj zapletov. Prav tako je manj možnosti, da bi se morali ponovno vrniti v bolnišnico.

Izjava o omejitvi odgovornosti

Trudimo se, da bi bili podatki v tej zloženki točni in aktualni, vendar tega ne zagotavljamo. Ne pričakujemo, da bodo te splošne informacije odgovorile na vsa vprašanja, ki bi jih lahko imeli, ali da bi obravnavali vsa področja, ki bi se vam zdela pomembna. O izbiri ali morebitnih težavah, se posvetujte s svojim zdravniškim osebjem, pri tem pa naj vam ta navodila služijo kot vodilo. Zloženska se ne sme obravnavati kot zdravniški nasvet. Ne sme se uporabljati za komercialne ali poslovne namene. Za celotno izjavo o omejitvi odgovornosti kliknite tukaj (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/slovenian).

Vse prevode je zagotovila prevajalska skupnost Translators without Borders (Prevajalci brez meja). Kakovost teh prevodov je preverjena, kljub temu pa obstaja nevarnost netočnosti in napačne interpretacije nekaterih informacij.

Zaupajte nam svoje mnenje

Veseli bomo predlogov za izboljšanje te zloženke. Če imate kakršne koli pripombe, jih pošljite na naslov: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

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

rcoa.ac.uk



Druga izdaja, maj 2022

Ta zloženska bo pregledana v treh letih od datuma objave.

© 2022 Royal College of Anaesthetists

Ta zloženko se lahko kopira za pripravo informacijskega gradiva za paciente. Prosim, navedite ta originalni vir. Če želite del te zloženke uporabiti v drugi publikaciji, morate to ustrezno navesti in odstraniti logotipe, blagovne znamke in slike. Za več informacij nas prosimo kontaktirajte.