

# Paghahanda para sa operasyon **Mas Maigi, Mas Mabuti, Mas Mabilis**



Payo galing sa Royal College of Anaesthetists  
Ineendorso ng:

## Ang tungkulin mo sa paghahanda para sa operasyon

Malaking pangyayari sa buhay ang pagsailalim sa operasyon kaya normal lang na makaramdam ng pagkabalisa.

Mas mabilis gumaling mula sa operasyon ang mas malulusog na pasyenteng nakapagpalakas ng kanilang katawan at nakapagparami ng kanilang aktibidad. **Puwedeng magkaroon ng malaking epekto sa paggaling mo ang magagawa mo ngayon.**

Kapag aktibo kang nakibahagi sa pagpapalano at paghahanda para sa iyong operasyon, maaari mong maramdamang may kontrol ka, posible kang makalabas ng ospital nang mas maaga, at puwede kang makabalik sa normal nang mas mabilis. Sa ilang lugar, maaaring mas matagal ang paghihintay para sa operasyon pero magagamit mo ang panahong ito upang maghanda para sa iyong operasyon.

Naglalaman ang polyetong ito ng pangkalahatang payo tungkol sa puwede mong gawin para magkaroon ng pinakamagandang resulta ang iyong operasyon.

## Kuwento ng pasyente na hatid ni Roger (hindi niya tunay na pangalan)

*Labis-labis ang timbang ko at naninigarilyo ako buong buhay ko. Sinabihan na ako ng surgeon at ng anesthetist na magiging mas mahirap ang operasyon ko at kakailanganin kong manatili sa High Dependency Unit (HDU, Yunit para sa Nangangailangan ng Tutok na Pangangalaga) pagkatapos, na posibleng maging dahilan ng pagkausog ng petsa ng operasyon ko kung walang bakanteng higaan.*

*Kinausap ako ng aking anesthetist tungkol sa ilang pagbabago na puwede kong simulang gawin para makatulong sa paggaling ko at hinikayat niya akong basahin ang impormasyon sa Mas Maigi, Mas Mabuti, Mas Mabilis at panoorin ang animation (sa [youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)). Kinagabihan, pinanood ko ang animation kasama ng aking pamilya. Batid ng anak ko kung gaano ako nag-aalala. Hinikayat nila akong subukang gumawa ng ilang pagbabago sa paraan ng pamumuhay ko.*

*Matagal ko nang gustong tumigil sa paninigarilyo pero wala akong lakas ng loob na gawin iyon. Mahirap iyon pero nagawa ko rin sa huli. Nagdesisyon din akong magsimulang maglakad-lakad at sinubukan kong maglakad nang medyo mas malayo kada araw. Dati, naglalakad lang ako kung may kailangan akong puntahan pero nasimulan kong magustuhan ang gawaing ito. Naramdaman ko ang paglakas ng katawan ko at nakilala ko rin ang ibang taong nakatira sa lugar.*

*May diabetes ako pero hindi ko ito masyadong sineryoso. Nagpatingin ako sa GP surgery. Tinulungan ako ng nurse na maintindihan nang mas mabuti kung anong pagkain ang dapat kong kainin para mapamahalaan nang mas maayos ang diabetes ko at hinikayat niya ako na unti-unting magbawas ng timbang. Binigyan niya ako ng aparato para matulungan akong bantayan ang sugar level sa aking dugo. Nabawasan ako nang 4kg sa loob ng anim na linggo bago ang aking operasyon. Mas lumakas ang loob kong magpaopera nang maramdaman kong mas malusog at mas malakas ang katawan ko. Nalulumbay at nag-aalala ako tungkol dito dati.*

*Pagkatapos ng operasyon, nanatili ako sa HDU nang isang araw at pagkatapos ay bumalik ako sa ward. Mas matagal akong naospital kaysa sa inaasahan dahil hindi gumaling nang maayos ang sugat ko noong una pero hindi ako nagkaroon ng malubhang komplikasyon. Binigyan ako ng physio sa ospital ng mga ehersisyo sa paghinga at hinikayat niya akong maglakad-lakad sa ward para manatili akong aktibo at mapabilis ang paggaling ko.*

*Tatlong buwan pagkatapos ng operasyon ko, nararamdaman ko pa rin ang magagandang epekto ng mga pagbabagong ginawa ko. Hindi ko na kailangan ang inhaler nang ganoon kadalas at mas nadadalian na akong umakyat ng hagdan. Natutuwa pa rin akong maglakad-lakad, patuloy ang pagbaba ng aking timbang, at mas maganda na ang inaasahan ko sa hinaharap.*

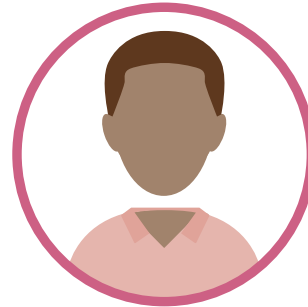
## Ang team ng pangangalagang pangkalusugan

Maraming tao mula sa iba't ibang larangan ng pangangalagang pangkalusugan ang magtutulongan para masigurong magiging maayos ang iyong operasyon at paggaling. Aalagaan ka nila bago ang operasyon, habang ginagawa ito, at pagkatapos nito. Kadalasan itong tinatawag na perioperative team o team para sa buong proseso ng operasyon. Gayunpaman, sa iyo nagsisimula ang lahat.

Marami kang makikilalang tao sa buong proseso ng operasyon mo. Nasa ibaba ang ilang miyembro ng perioperative team:



Mga nurse



Mga physiotherapist



Mga anesthetist



Mga espesyalistang doktor



Mga surgeon at doktor sa ward



Mga pharmacist



Praktikal na nars



GP

## Paghahanda sa iyong katawan

### Mga pagbabago sa paraan ng pamumuhay

Maraming pagbabago kang puwedeng gawin para mabawasan ang peligro ng operasyon. Kapag gumawa ng maliliit na pagbabago, kahit sa loob lang ng maikling panahon, maaari itong magkaroon ng malaking epekto.

### Pag-eehersisyo

Kailangang higit na magsikap ang puso at baga mo pagkatapos ng operasyon para matulongang gumaling ang katawan. Kung makilos ka na, hindi maninibago rito ang mga iyon. Habang hinihintay mo ang iyong operasyon, subukang dagdagan ang aktibidad mo.

Nakakatulong ang matuling paglalakad, paglangoy, pagbibisikleta, paghahardin, o pakikipaglaro sa mga anak o apo mo. Maaaring makatulong ang paglangoy para sa mga taong may labis na katabaan o nakakaranas ng pananakit ng kasukasuan. Subukang gumawa ng aktibidad na makakapagpahabol sa iyo ng hininga, kahit man lang tatlong beses kada linggo. Magsimula nang mabagal at huwag hihigitan ang limitasyon mo. Humingi ng payo kung hirap kang mag-ehersisyo. Tumigil at humingi ng medikal na payo kung magkaroon ka ng mga bagong problema, kabilang ang pananakit ng dibdib, pagkahilo, o hindi regular na tibok ng puso. Makakatulong din sa paggaling mo ang mga aktibidad na nakakapagpalakas ng kalamnan at nakakapag-ayos ng balanse, gaya ng mga ehersisyong 'pagtayo mula sa pagkakaupo' araw-araw.

May mga halimbawa rito: <https://bit.ly/39gX5jF>

### Sino ang makakatulong sa akin?

- May ilang mobile app na makakatulong sa iyong magtakda ng mga target at subaybayan ang progreso mo, gaya ng 'Active 10' at 'Couch to 5K'. May higit pang impormasyon sa: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- Subukang sumali sa libreng lokal o pangkomunidad na grupo sa paglalakad o pagboluntaryo para sa kalikasan sa iyong lugar. Bukod sa pagbibigay sa iyo ng inspirasyon at suporta para magsimulang maglakad at mag-ehersisyo, nakakatuwa ang mga ito at mapapaganda ng mga ito ang iyong mood. Magtanong sa GP surgery kung ano ang mayroon sa iyong lugar.
- Kung nakakaranas ka ng pananakit ng likod o kasukasuan at nagpapatingin ka sa physiotherapist, magtanong sa kanya ng mga ehersisyong puwede mong gawin. Mayroon ding impormasyon tungkol sa pag-eehersisyo kapag may rayuma rito: <https://bit.ly/3bBUi65>
- Para sa mga taong may mahinang katawan, mainam na magsimula sa marahang paglalakad araw-araw, ehersisyong pagtayo mula sa pagkakaupo, pag-akyat ng hagdan, at pagbabawas sa tagal ng pag-upo.
- Depende kung saan ka nakatira, maaari kang makahingi ng tulong sa mga 'health trainer' o tagapagsanay na pangkalusugan ng NHS na puwedeng makapagpalakas ng loob mo at makapagbigay sa iyo ng payo.

Ilang ideya lang ang mga ito at maraming programang pangkalusugan at pampalakas ng katawan na maaari mong matuklasan sa iyong lugar.

## Malusog na diyeta

Kailangan ng iyong katawan na magpagaling pagkatapos ng operasyon—malaki ang maitutulong ng pagkain nang may malusog na diyeta bago ang iyong operasyon at pagkatapos nito. Ibig sabihin nito, kailangang kumonsumo ng sapat na protina at '5 kada araw' o mas marami pang prutas at gulay. Nakakatulong ang mga ito sa pagpapagaling ng sugat at pagpapalakas ng resistensya.

## Sino ang makakatulong sa akin?

May mga kapaki-pakinabang na sanggunian at impormasyon sa website na ito:

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

Maaari kang mabigyan ng GP surgery ng payo at impormasyon sa pagkain nang tama kung mayroon silang serbisyo ng dietitian.

## Timbang

Kung mayroon kang labis na katabaan, maaaring gumaan ang trabaho ng puso at baga mo kapag nagbawas ka ng timbang. Puwede mong alamin kung malusog ang timbang mo gamit ang pangkalkula ng BMI para sa malusog na timbang ng NHS:

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

Matutulungan ka rin ng pagbabawas ng timbang na:

- mapababa ang presyon ng dugo mo
- mapaganda ang sugar level ng dugo mo
- mabawasan ang pananakit ng iyong mga kasukasuan
- mapaliit ang posibilidad na may mamuong dugo pagkatapos ng operasyon
- mapaliit ang posibilidad na magkaroon ng impeksyon sa sugat pagkatapos ng operasyon
- mas madaling makapag-ehersisyo
- mabawasan ang peligrong nauugnay sa pagtanggap ng anaesthetic.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa magagandang epekto ng pagbabawas ng timbang bago ang operasyon at mas matitinding peligro ng pagsailalim sa operasyon nang may labis na katabaan, sumangguni rito: [rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tagalog](https://rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tagalog)

## Sino ang makakatulong sa akin?

Magkakaroon ng mga lokal na pamamaraan para sa pagbabawas ng timbang at oportunidad para sa pag-eehersisyo sa iyong lugar. May Weight Loss Plan app ang NHS. Maaari kang timbangin ng iyong GP surgery o botika at maaari silang magbigay ng malinaw na payo tungkol sa pagkain nang tama. Kung mayroon kang labis na katabaan, maaari ding irekomenda ng iyong GP na sumailalim ka sa operasyong bariatric (pambawas ng timbang) upang mabawasan ang mga peligro at mapabuti ang mga resulta mo bago ka niya patuluyin sa ibang proseso. May mga pamamaraan din ang ilang konseho na puwedeng makapagbigay sa iyo ng suporta kaya mainam na sumangguni sa website ng lokal na konseho o makipag-ugnayan sa kanila.

Baka makatulong din sa iyong sumali sa klase para sa pagbabawas ng timbang. Sa ilang lugar, maaaring may mga tagapagsanay na pangkalusugan ng NHS na makakatulong sa iyo.

May higit pang impormasyon at sanggunian sa Better Health – Lose weight:

<https://bit.ly/3xSsO3i>



## Alak

Maraming puwedeng maging epekto sa katawan ang alak pero mahalagang malaman na kaya nitong mabawasan ang kakayahan ng atay na gumawa ng mga building block na kinakailangan sa paggaling. Kung regular kang umiinom ng alak, dapat mong tiyaking umiinom ka hanggang sa inirerekomendang limitasyon lang o mas mababa pa. Kung lampas dito ang pag-inom mo, dapat mo rin itong bawasan bago ang iyong operasyon para mapabuti ang kakayahan ng katawan mong magpagaling pagkatapos ng operasyon at para maiwasang makaranas ng mga withdrawal symptom habang nasa ospital.

## Sino ang makakatulong sa akin?

May impormasyon tungkol sa inirerekomendang limitasyon at kung paano mababawasan ang iniinom mong alak sa mga website na ito:

- Mga tip ng NHS para sa pagbabawas ng pag-inom ng alak: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS Better Health – Drink less: <https://bit.ly/3yk7T9V>

## Paninigarilyo

Mahirap tumigil sa paninigarilyo pero kapag itinigil o binawasan mo ito bago ang operasyon, maaaring umikli ang pamamalagi mo sa ospital at bumuti ang paggaling ng sugat at paggana ng baga. Magandang oportunidad ang paghahanda para sa operasyon upang tuluyang tumigil sa paninigarilyo.

## Sino ang makakatulong sa akin?

Alamin kung may lokal na Stop Smoking Service sa iyong lugar. Puwede kang sumangguni rito: <https://bit.ly/3QVBnDt>

May kapaki-pakinabang na impormasyon tungkol sa mga kagandahan ng pagtigil sa paninigarilyo bago magpaopera ang mga organisasyong ito:

- The Cure Project – katuwang sa pagtigil sa paninigarilyo: nagbibigay ito ng kapaki-pakinabang na impormasyon tungkol sa mga dagdag na kagandahan ng pagtigil sa paninigarilyo bago magpaopera: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- Action on Smoking and Health (ASH):
  - Gabay para sa Pagtigil sa Paninigarilyo: <https://bit.ly/2N7FLgG>
  - Tagubilin: paninigarilyo at operasyon: <https://bit.ly/3FEmQGN>.



## Mga kondisyong medikal

Maraming kondisyong medikal ang puwedeng makaapekto sa paggaling mula sa operasyon. Mahalagang tiyaking napapamahalaan nang maayos hangga't maaari ang anumang nalalaman nang kondisyon bago ang iyong operasyon.

Puwede ka ring magpaiskedyul ng pangkalahatang pagsusuri sa kalusugan ng NHS sa iyong GP surgery kung 40 hanggang 74 na taong gulang ka.



## Diabetes

Mahalagang napapamahalaan nang maayos ang iyong blood sugar para mapaliit ang posibilidad mong magkaroon ng impeksyon pagkatapos ng operasyon. Kung lumabas na mataas ang iyong blood sugar o HbA1c (pagsusuri sa dugo kung saan inaalang ang pangmatagalang kondisyon ng diabetes mo), maaaring makabuti sa iyo ang pagbabago ng gamot o diyeta.



Isaalang-alang din ang iyong diyeta at timbang. Bubuti ang kondisyon ng diabetes mo kung magbabawas ka ng timbang. Para sa mga pasyenteng may type 2 diabetes, mayroon mang labis na katabaan o wala, maaaring makatulong ang pagsunod sa Mediterranean diet o diyetang mababa sa carbohydrate. Matatagpuan ang higit pang impormasyon sa dyabetis at diyeta dito sa: <https://bit.ly/3u8pDn3>

Kung hindi mo pa naipasuri ang iyong HbA1c sa nakalipas na anim na buwan, maaari kang humiling ng pagsusuri sa iyong GP surgery. Kung kinakailangan, maaaring patiunang magrekomenda ang pangkat ng anumang pagbabago bago ang operasyon. Mababawasan nito ang peligro na maantala ang operasyon mo.



## Mataas na presyon ng dugo (alta presyon)

Dapat kontrolin ang presyon ng dugo sa mga ligtas na antas para mabawasan ang iyong peligro mula sa sakit sa puso at stroke. Maaaring maantala kung minsan ang operasyon kung ito ay masyadong mataas. Kung hindi mo pa naipasuri ang iyong presyon ng dugo sa nakalipas na taon, o alam mong hindi mo nakontrol ng mabuti ang iyong presyon ng dugo, patiunang humingi ng pagsusuri bago ang iyong operasyon. Nag-aalok din ng pagsusuri sa presyon ng dugo ang ilang mga botika.

Kung ikaw ay mayroon, o humiram ng blood pressure machine, maaari mong ipaalam ang resulta sa GP surgery. May mga automated machine ang ilan sa mga GP surgery at maaaring hindi mo na kailangang gumawa ng appointment para gamitin ang mga ito.

Kung mataas ang presyon ng iyong dugo, maaaring suriin ng iyong GP ang mga gamot mo at gumawa ng anumang mga pagbabagong kailangan bago ang operasyon.



Maaaring makatulong ang pagbabago sa lifestyle na makontrol at mabawasan ang mataas na presyon ng dugo. Makakahanap ka ng higit pang impormasyon dito: <https://bit.ly/3ymfkhP>

## Anemya (mababang antas ng iron sa dugo)

Ang paggamot sa iyong anemya bago ang operasyon ay nakababawas sa posibilidad na mangailangan ka ng pagsasalin ng dugo. Makatutulong din ito sa paggaling mo at hindi ka gaanong pagod pagkatapos ng iyong operasyon.

Isang-katlo ng mga nasa hustong gulang na nagkakaroon ng maselang operasyon ay anemik. Kung ikaw ay may pagdurugo o kung ikaw ay may pangmatagalang kondisyon, humiling ng pagsusuri ng dugo sa iyong mga GP para suriin kung ikaw ay anemik.

Dapat maagang masuri ang anemya hangga't maaari para maging epektibo ang paggamot. Kung nag-aalala ka na baka ikaw ay anemik, dapat kang makipag-usap sa iyong GP, parmasyutiko o pangkat ng mga siruhano tungkol sa paggamot para mapabuti ang iyong bilang ng dugo bago ang operasyon.

Maraming mga tao ang may anemya dahil sa kakulangan ng iron at makatutulong ang diyeta na binubuo ng mga pagkaing mayaman sa iron, tulad ng mabeberdeng gulay, karne at mga nuwes. Nangangailangan din ang mga tao ng higit na bitamina B12 at folate:

- matatagpuan ang iron sa: pulang karne, mga butil at nuwesa
- matatagpuan ang bitamina B12 sa: karne, isda, keso at itlog
- matatagpuan ang folate sa: mabeberdeng gulay, brocolli, bruselas, toge, asparagus, gisantes, garbansos, brown rice at atay.

Kung malalaman ng maaga, ang anemya ay kadalasang nagagamot ng mga iron tablet at diyeta na mayaman sa iron. Sa ilang mga kaso, maaaring alukan ka ng dosis ng isinusuwering iron na isinasalin direkta sa iyong mga ugat. Mas mabilis itong umepekto kaysa sa mga tableta pero may mga karagdagang peligro. Karaniwang nag-aalok ng pagsasalin kung hindi puwedeng mausog ang operasyon.

May higit pang impormasyon dito: <https://bit.ly/3OMo0DD>



### Mga problema sa puso, baga, at iba pang problemang medikal

Kung mayroon kang iba pang matagal nang problemang medikal, pag-isipang ipasuri sa iyong GP surgery ang mga gamot mo, lalo na kung sa palagay mo ay hindi naaayon sa inaasahan ang lagay ng kalusugan mo.

### Pagkabalisa at kalusugan ng pag-iisip

Nababalisa sa pagsailalim sa operasyon ang karamihan ng tao. Kung labis-labis ang nararanasan mong pagkabalisa o pagkabagabag sa ideya ng pagpunta sa ospital, maaaring makatulong ang pakikipag-usap sa iyong GP tungkol sa mga alalahanin mo. Sa ilang lugar, puwedeng magrekomenda ang mga GP ng partikular na suporta.

May higit pang impormasyon kung paano mapapamahalaan ang pagkabalisa bago ang operasyon dito: [rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation](https://rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation)

Maraming pamamaraan, gaya ng pagmumuni-muni, pagrerelaks, mga ehersisyo sa paghinga, at yoga, ang makakatulong sa iyong magrelaks bago ang iyong operasyon at pagkatapos nito.



Kung may iniinom kang gamot para sa kalusugan ng pag-iisip mo, mahalagang ipaalam ito sa team sa ospital sa pagtatasa bago ang operasyon. Kadalasan ay ipapatuloy nila sa iyo ang gamot na ito sa kabuuan ng pamamalagi mo sa ospital. Mahalagang dalhin ito sa ospital. Maaari din silang tumulong na mag-ayos ng anumang partikular na suportang posibleng kailanganin mo para sa pamamalagi mo sa ospital o pag-uwi mo.

May higit pang impormasyon at suporta sa NHS Better Health – every mind matters: <https://bit.ly/3ymSS8n>

### Kalusugang dental

Kung mayroon kang umuugang ngipin o lumuwang na dental crown, magpatingin sa dentista para mapaliit ang posibilidad na mapinsala ang iyong ngipin sa operasyon.

Mahalaga ring magpanatili ng maayos na dental hygiene at tiyaking nasa magandang kondisyon ang iyong mga ngipin at gilagid bago ang operasyon dahil mababawasan nito ang posibilidad na magkaroon ng impeksyon.

May higit pang impormasyon dito: <https://bit.ly/3QPMTjA>



## Praktikal na paghahanda para sa iyong operasyon

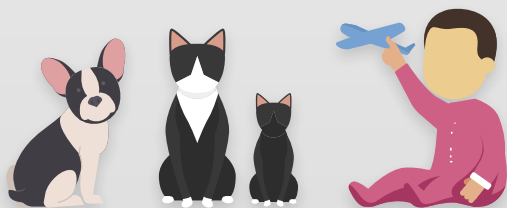
Batid naming maraming kailangang isipin sa pagpunta sa ospital para magpaopera. Makipag-usap sa iyong pamilya at mga kaibigan tungkol sa pagpunta sa ospital at sabihin sa kanila kung paano ka nila matutulungan. Huwag maliitin ang pagod na mararamdaman mo pagkatapos.

Isaalang-alang ang mga nakasaad sa checklist na nasa ibaba bago ang operasyon.

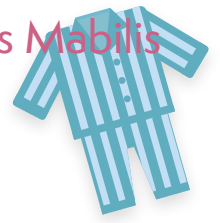
- ✔ **Paano ako magpapalipas ng oras?** – magdala ng headphones at mapapatugtog, libro, tablet computer, o palaisipan. Huwag kalimutang magdala ng mga charger.



- ✔ **Ano ang magagawa ko para makapagrelaks?** – pag-aralang gumawa ng mga technique sa paghinga at pagmumuni-muni, subukang mag-yoga, o makinig sa nakakapagparelaks na musika at mga app na pampakalma.
- ✔ **Ano ang kailangan kong ihanda sa bahay?** – maaari kang mahirapang kumilos pagkauwi mo galing ospital kaya mainam na pag-isipang matulog sa unang palapag at maghanda ng mga pantulong sa paggalaw kung sa palagay mo ay kakailanganin mo ang mga iyon. Gayunpaman, karaniwang mas mabilis kang gagaling kung gagalaw-galaw ka pa rin pagkatapos ng operasyon.
- ✔ **Sino ang puwedeng magbantay sa mga nakatatanda kong kamag-anak?** – kung hindi makakatulong ang mga kaibigan at pamilya mo, makipag-ugnayan sa lokal na konseho at sa lokal na serbisyo ng tagapag-alaga: [carers.org](https://www.carers.org).
- ✔ **Paano ako makakapunta at makakauwi mula sa ospital?** – mayroon bang puwedeng maghatid sa iyo? Kung kwalipikado ka sa hatid-sundo ng ospital, maaaring mag-ayos ang ospital ng masasakyan mo.
- ✔ **Mayroon ba akong sapat na madaling lutuing pagkain at masusustansyang meryenda pagkauwi ko?** – isipin kung sino ang posibleng tumulong sa paghahanda ng pagkain o pamimili pagkatapos ng operasyon. Mainam na pag-isipang magpatala para sa serbisyo ng pagdedeliber sa bahay ng isang supermarket o magtabi ng mga meal sa freezer bago ka pumunta sa ospital.
- ✔ **Sino ang puwedeng magbantay sa aking mga anak o alagang hayop?** – humingi ng tulong sa mga kaibigan at kapamilya o sabihan silang maghanda kung sakali. Para matulungan ka sa pag-aalaga ng bata, maaaring kailanganin din nilang magtakda ng pagliban sa trabaho. Kung lubha kang mahirapan sa pag-aalaga sa iyong mga anak pagkatapos ng operasyon, makipag-usap sa lokal na konseho o sa bumibisitang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.



- ✔ **Sapat ba ang gamot at baterya ng hearing aid ko para sa pamamalagi ko sa ospital at pagkauwi ko?** – karaniwang ipapapadala sa iyo sa ospital ang gamot mo sa orihinal na lalagyan nito. Tandaang iwi ito at ang lahat ng personal na gamit mo pagkalabas mo ng ospital.



- ✔ **Mayroon ba akong over-the-counter na gamot sa bahay para maibsan ang pananakit?** – maaaring kailanganin mong uminom nito habang nagpapagaling ka gaya ng bilin ng ospital.
- ✔ **Ano ang kailangan kong eempake?** – kung mamamalagi ka sa ospital nang magdamag, kailangan mong magdala ng mga gamit sa banyo, pantulog, komportableng damit, at sapin sa paa na matibay pero madaling isuot. Mahalagang bumangon, magbihis, at magsimulang kumilos sa sandaling puwede na pagkatapos ng operasyon. Mas maagang nakakauwi at mas mabilis gumagaling ang mga taong gumagawa nito. Puwedeng mag-iba-iba ang temperatura sa ospital kaya makakatulong ang pagdadala ng mga pamatong na damit. Sumangguni sa NHS Choices para sa higit pang impormasyon: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ✔ **Ano pa ang mainam na gawin?** – ayusin ang iyong bahay at hardin. Tiyaking maayos ang mga dapat mong asikasuhin at iyong pananalapi. Ibig sabihin nito, hindi mo na kailangang alalahanin ang mga iyon habang nagpapagaling ka.
- ✔ **Sino ang dapat kong sabihan na pupunta ako sa ospital?** – kadalasan ay mabibigyan ka ng praktikal na suporta ng iyong mga kaibigan at pamilya. Maganda ring may mga tao kang makakausap habang nagpapagaling ka sa bahay. Maraming tao ang gustong makatulong sa paggaling mo kaya ipaalam sa kanila kung paano sila makakatulong bago ang takdang petsa.
- ✔ **Dapat ba akong mag-shower/maligo bago pumunta sa ospital?** – mahalaga ito para mabawasan ang peligro ng impeksyon. Maaari ka ring bigyan ng magagamit na antiseptic wash para makatulong na mabawasan ang peligro.
- ✔ **Ano ang mangyayari kung ang aking operasyon ay naantala?** – ang pangkat ng pagtatasa bago ang operasyon ay makikipag-ugnayan sa iyo kung kailangan mong ipagpaliban ang iyong operasyon at papayuhan ka nila sa muling pagsisimula ng anumang gamot na maaaring itinigil.



## Mga praktikal na tanong na ikokonsulta sa iyong perioperative team tungkol sa operasyon mo

Tatalakayin ng mga miyembro ng perioperative team sa ospital ang iyong anestetik, operasyon at panahon ng paggaling. Pag-uusapan nila ang anumang partikular na peligro na maaaring makuha mo mula sa iyong anestetik at operasyon at anumang mga pagpipilian na mayroon ka. Bibigyan ka nila ng impormasyon na babasahin sa bahay. Magkakaroon ng contact number na tatawagan kung kailangan mo pang magtanong.

Kung mas handa ka, mas madali ang proseso.

Nasa ibaba ang ilang tanong na maaari mong ikonsulta sa perioperative team.

- Anong oras ko kailangan na huminto sa pagkain at pag-inom bago ang operasyon?
- Mayroon bang anumang mga pagbabago na kailangan sa gamot ko bago at sa araw ng aking operasyon?
- Ano ang kailangan kong dalhin para sa ospital?
- Kailangan ko bang tanggalin ang kiyuteks, mga gel o mga hikaw?
- Maaari ba akong magkaroon ng mga bisita? Kailan ang mga oras ng pagbisita ?
- May mag-aahit ba sa akin sa ospital kung kinakailangan bago ang operasyon ko?
- Kailan Ako Puwedeng Uminom, Kumain at Pakilusin (bumangon at maglakad-lakad) pagkatapos ng operasyon ko (DrEaMing)? Narinig ko na makakatulong ito na mas mapadali ang aking pag-uwi?
- Kailan ako makakauwi?
- Anong tulong ang aasahan ko na kakailanganin ko sa bahay pagkatapos?
- Gaano katagal bago ako makapag-shower/makaligo ulit?
- Mayroon bang anumang 'dapat' at 'mga hindi dapat' para sa aking pagpapagaling?
- Magkakaroon ba ako ng mga tahi at staple na kailangang alisin?
- Gaano karaming oras ang kailangan kong isaayos sa hindi pagpasok sa trabaho?
- Sino ang magbibigay sa akin ng fit/sick note para sa employer ko?
- Magkakaroon ba ako ng check-up pagkatapos?
- Gaano katagal bago ako makakalakad/makakalangoy/makakapaglaro ng golf/makakatakbo ulit?
- Kailan ako puwedeng magmaneho pagkatapos?
- Gaano katagal bago bumalik sa normal ang buhay ko?

Puwede mo ring basahin ang aming mga FAQ tungkol sa anestisya: [coa.ac.uk/patientinfo/faqs](http://coa.ac.uk/patientinfo/faqs)



## Ano ang aasahan ko habang nagpapagaling?

Magsisimula agad ang paggaling mo pagkatapos ng iyong operasyon kapag nasa ospital ka pa. Para sa maraming mga pamamaraan sa pag-opera, hindi na kailangang magpahinga sa kama nang mahabang panahon pagkatapos ng operasyon o ang pangangailangang maging 'nil by mouth' pagkatapos ng operasyon. Maraming mga ospital ang maglalayon na ikaw ay (Umiinom) Drinking, (Kumakain) Eating at (Kumikilos) Mobilising sa loob ng 24 na oras ng operasyon, na kilala bilang DrEaMing. May mas maikling pananatili sa ospital at nabawasan ang mga komplikasyon ng mga pasyente na gumagawa nito. Tanungin ang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung kailan ka maaaring uminom, kumain o pakilusin pagkatapos ng operasyon.

Bago ka umalis sa ospital, bibigyan ka ng iyong nars ng nakasulat na impormasyon tungkol sa kung ano ang aasahan sa panahon ng iyong paggaling sa bahay at kung ano ang gagawin sa anumang sakit na maaari mong maranasan. Kasama rin dito ang anumang bagay na dapat abangan at ang numerong tatawagan kung nag-aalala ka.

Nagbibigay ng mas detalyadong impormasyon ang aming mga factsheet ng ilan sa mga pinakakaraniwang operasyon kung paano maghahanda para sa iba't ibang uri ng operasyon at kung ano ang aasahan pagkatapos.

## Praktikal na tulong para mapanatili kang determinado sa panahon ng pagpapagaling mo

Depende sa kung anong operasyon mayroon ka, ang pagpapagaling ay maaaring tumagal ng maraming linggo. Huwag mag-alala kung magiging mas mabuti ang ilang mga araw kaysa sa iba, dahil normal ito. Maaaring maging kapaki-pakinabang ang pag-iingat ng diary ng pagpapagaling na puwede mong ituloy pagkatapos mong umuwi. Subukang magkaroon ng rutina at bumangon sa umaga sa regular na oras. Maaaring magbigay ng kasiya-siyang araw at makatulong na subaybayan ang pagsulong mo ang isang listahan ng mga pang-araw-araw na tunguhin.

Maaaring magpasaya sa iyo ang pagbisita at mga tawag sa telepono mula sa pamilya at mga kaibigan at mapasigla kang abutin ang mga tunguhin mo. Kung may gadget ka, gamitin ang WhatsApp, Facetime at mga online platform tulad ng Zoom para makipag-ugnayan sa mga tao. Mag-ingat na hindi mapagod ang sarili mo.





## Mga karagdagang reperensiya na magagamit online

### Royal College of Anaesthetists ([rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tagalog](https://rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tagalog))

- Paghahanda para sa operasyon: Animation ng Fitter Better Sooner at mga leaflet ng espesipikong pamamaraan.
- Pag-aalaga sa isang taong nagkaroon ng pangkalahatang anaesthetic (pampamanhid) o pampakalma.
- Mga panganib na nauugnay sa iyong pampamanhid.
- Sunud-sunod na impormasyon ng pasyente.
- Impormasyon para sa mga bata, tagapag-alaga at magulang.

### Center for Perioperative Care

- Mga reperensiya sa ibinahaging paggawa ng desisyon: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- Gabay para sa mga pasyenteng nasa hustong gulang na may operasyon sa panahon ng COVID-19: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

### NHS Getting Better Sooner

- Tungkulin at mga responsibilidad ko sa pagtulong na mapabuti ang aking paggaling: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

### British Dietetic Association

- Impormasyon sa diyeta at nutrisyon: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

### Royal College of Surgeons of England

- Pagpapagaling mula sa operasyon: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

## Ano ang ibig sabihin ng terminong 'enhanced recovery' (pinabilis na pagpapagaling)?

Ang pinabilis na pagpapagaling ay ang pangalang ibinigay sa isang programa na naglalayong ibalik ka sa iyong normal na kalusugan sa lalong madaling panahon pagkatapos ng isang malaking operasyon. Tinitingnan ng mga kawani ng ospital ang lahat ng ebidensya ng kung ano ang maaari mong gawin at ang maaari nilang gawin bago, habang at pagkatapos ng iyong operasyon para makatulong na mabigyan ka ng pinakamahusay na mga pagkakataon para sa mabilis at ganap na paggaling. Matutulungan ka nitong makauwi nang maaga.

Iba-iba ang mga programa depende sa operasyon mo at kung saang ospital ka gagamutin pero maaaring kasama ang:

- pagpapalakas sa katawan mo bago ang operasyon kung may sapat na panahon
- paggamot sa iba pang matagal nang kondisyong medikal
- pagpapaikli sa fasting mo sa pamamagitan ng pagbibigay sa iyo ng tubig at inuming carbohydrate bago ang operasyon
- pagbibigay sa iyo ng gamot para hindi magkasakit pagkatapos ng operasyon
- pagsasaalang-alang sa pinakamaiinam na paraan para maibsan ang pananakit habang inooperahan
- paggamit ng mga local o regional anesthetic block kapag posible
- pagbibigay sa iyo ng pinakamabisang gamot para maibsan ang pananakit pagkatapos ng operasyon para matulungan kang mas mabilis na makakilos muli
- panghihikayat sa iyo na Uminom, Kumain, at Kumilos sa loob ng 24 na oras pagkatapos ng operasyon (Drink, Eat, and Mobilise o DrEaMing)
- pagbabawas sa tagal ng paggamit mo ng mga catheter at suwero
- pagtuturo sa iyo ng mga ehersisyo para matulungan kang gumaling pagkatapos ng operasyon mo.

Sa pamamagitan ng pagsunod sa programa para sa pinahusay na paggaling, karaniwang mas kaunti ang nagiging komplikasyon pagkatapos ng operasyon. Lumiliit din ang posibilidad na kailanganin mong bumalik sa ospital.

## Disclaimer

Sinisikap naming tiyaking tumpak at napapanahon ang impormasyon sa polyetong ito, ngunit hindi namin ito magagarantiya. Hindi namin inaasahan na masasagot ng pangkalahatang impormasyon na ito ang lahat ng posibleng tanong mo o na matatalakay nito ang lahat ng maaaring mahalaga para sa iyo. Dapat mong talakayin ang iyong mga desisyon at anumang alalahanin mo sa iyong medikal na team, gamit ang polyetong ito bilang gabay. Hindi dapat ituring na payo ang polyetong ito. Hindi ito maaaring gamitin para sa anumang layuning komersyal o pangnegosyo. Para mabasa ang buong disclaimer, mag-click dito ([rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tagalog](http://rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tagalog)).

Gawa ang lahat ng pagsasalin ng komunidad ng mga tagasalin ng Translators Without Borders. Sinusuri ang kalidad ng mga pagsasaling ito para masigurong tumpak hangga't maaari ang mga salin, ngunit maaaring magkaroon ng mga hindi tumpak na salin at maling pagpapakahulugan sa ilang impormasyon.

## Iparating sa amin ang saloobin mo

Tumatanggap kami ng mga suhestyon para mapaganda ang polyetong ito. Kung mayroon kang anumang pangkalahatang komento, ipadala iyon sa: [patientinformation@rcoa.ac.uk](mailto:patientinformation@rcoa.ac.uk)

### Royal College of Anaesthetists

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

[rcoa.ac.uk](http://rcoa.ac.uk)



## Ikalawang Edisyon, Mayo 2022

Susuriin ang polyetong ito sa loob ng limang taon mula sa petsa ng paglalathala.

### © 2022 Royal College of Anaesthetists

Maaaring kopyahin ang polyetong ito para sa paggawa ng mga materyal na magbibigay ng impormasyon sa pasyente. Kumuha ng sipi sa orihinal na akdang ito. Kung gusto mong gumamit ng bahagi ng polyetong ito para sa ibang lathalain, dapat magbigay ng naaangkop na pagkilala at kailangang alisin ang mga logo, branding, larawan, at icon. Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa amin.