

# Ameliyata Hazırlanma Fitter Better Sooner Kılavuzu



Kraliyet Anestezi Uzmanı Okulundan Tavsiyeler  
Tarafından önerilmiştir:

## Ameliyata Hazırlanırken Rolünüz

Ameliyat geçirme hayatınızda önemli bir andır ve endişelenmeniz normaldir.

Sağlıklarını ve aktivite seviyelerini geliştiren daha formda hastalar cerrahi sonrasında daha çabuk toparlanırlar. **Yaptıklarınız iyileşme sürecinizi önemli bir şekilde etkileyebilir.**

Ameliyatınız için planlamada ve hazırlanmada aktif rol almanız kontrol sahibi olduğunuzu hissetmenizi, daha erken taburcu olup normale daha çabuk dönmeyi sağlayacaktır. Bazı yerlerde ameliyatlar için bekleme süresi daha uzun olabilir, lakin bu zamanı ameliyata hazırlanmak için kullanabilirsiniz.

Bu kitapçık ameliyatınızdan iyi sonuçları almanıza yardımcı olacak.

## Roger' dan Bir Hasta Hikayesi (gerçek adı bu değil)

*Kilolu bir sigara tiryakisiydim. Cerrah ve anestezi uzmanı bana tedavimin daha zor olacağını ve daha sonra yoğun bakım ünitesinde kalmam gerekebileceğini söyledi, bu ameliyat tarihimin yer olmaması durumunda erteleyebilirdi.*

*Anestezi Uzmanı bana iyileşmemi hızlandırmak için yapabileceğim değişikliklerden bahsetti ve Fitter Better Sooner kitapçığındaki bilgilere başvurmamı ve şu animasyonu izlememi tavsiye etti ([youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4Y](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4Y)). O akşam animasyonu ailem ile izledim. Kızım gerçekten endişeli olduğumu anladı. Beni bazı yaşam tarzı değişiklikleri yapmam için teşvik etti.*

*Sigarayı uzun zamandır bırakmak istemiştim ama bırakmak için iradem yoktu. Zordu ama en sonunda başardım. Ayrıca yürüyüşe çıkmaya karar verdim ve her gün daha uzun yürümeyi denedim. Daha önceleri sadece gerçekten zorunda olduğumda bir yere yürüyordum ama yürümekten zevk almaya başladım. Kendimi daha fit hissettim ve hatta mahallemde yaşayan insanlarla tanıştım.*

*Diyabetim vardı ama onu hiç ciddiye almadım. Pratisyen hekimden cerrahi muayene randevusu aldım. Hemşire diyabetimi kontrol etmem için hangi besinleri tüketmem gerektiğini anlamama yardımcı oldu ve beni kilo vermeye teşvik etti. Kan şekeri seviyemi gözleme yardımcı olan bir makine verdi. Ameliyatımdan önce 4 Kilo verdim. Daha sağlıklı ve fit hissetmek ameliyatım için bana oldukça güven verdi. Daha önce bununla ilgili depresif ve endişeliydim.*

*Ameliyatımdan sonra bir gün yoğun bakımda kaldım ve sonra servise geri dönüş yaptım. Başta yaram yeterince hızlı iyileşmediğinden hastahane gereğinden fazla kaldım fakat ciddi komplikasyonlar yaşamamıştım. Hastanedeki Fizyoterapistler bana nefes alma egzersizleri öğrettiler ve beni iyileşmemi hızlandırmak için servisin etrafında yürümeye ve aktif kalmaya teşvik ettiler.*

*Ameliyatımdan üç ay geçti ve yaptığım değişikliklerin faydalarını hâlâ hissediyorum. inhalere (solunum spreyi) daha az ihtiyaç duyuyorum ve merdivenleri kullanmak daha kolay geliyor. Yürüyüşleri hâlâ seviyorum ve kilom azalmaya devam ediyor ve geleceğe daha iyimser bakıyorum.*

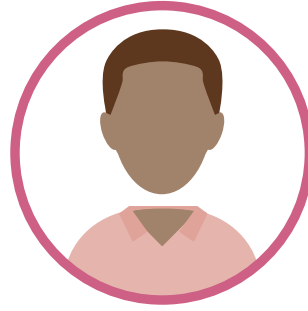
## Sağlık Ekibi

Çeşitli alanlardan sağlık çalışanları ameliyatınızın ve iyileşmenizin sorunsuz geçmesini sağlamak için birlikte çalışacak. Size ameliyatınızdan önce, ameliyatınız sırasında ve ameliyatınızdan sonra göz kulak olacaklar. Bu sıklıkla perioperatif ekip olarak tanımlanır. Fakat hepsi sizle başlıyor.

Cerrahi süreciniz sırasında bir çok insanla tanışacaksınız. Aşağıda perioperatif ekibin bazı üyeleri gösterilmiştir:



Hemşireler



Fizyoterapistler



Anestezi Uzmanı



Uzman Doktorlar



Siz



Cerrahlar ve servis doktorları



Eczacı



Nöbetçi Hemşire



Aile Hekimi

# Vücutunuzun Hazırlanması

## Yaşam Tarzı Değişiklikleri

Ameliyatın risklerini düşürmek için yapabileceğiniz bir sürü değişiklik vardır. Kısa bir süre içinde yapılan küçük değişiklikler bile büyük farklar yaratabilir.

### Egzersiz

Kalbiniz ve akciğerleriniz ameliyattan sonra vücudun iyileşmesini sağlamak için daha yavaş çalışır. Zaten aktıfseniz bu duruma alışık olacaksınız. Ameliyatı beklerken aktivite düzeyinizi artırmaya çalışın ve bunu yapın.

Tempolu yürüyüş, yüzme, bisiklete binme, bahçivanlık ya da çocuklarınız yahut torunlarınızla oynamanın hepsi faydalıdır. Yüzme obezite ve eklem ağrısı için faydalıdır. Nefes almanızı gerektiren bir egzersizi haftada en az üç kez yapın. Yavaş başlayın ve kendinizi zorlamayın. Egzersiz sizin için zor ise tavsiye alın. Göğüs ağrısı, baş dönmesi gibi sorunlar yaşarsanız ya da kalp ritim bozukluğu yaşarsanız durun ve doktor tavsiyesi alın. Denge ve kuvvetinizi geliştiren egzersizler iyileşmenize de yardımcı olur,örneğin günlük 'oturmada ayağa kalkma' egzersizleri. Bazı örnekler şuradan erişebilirsiniz: <https://bit.ly/39gX5jF>

### Bana kim yardımcı olabilir ?

- Piyasada bir sürü amaç belirlemenize ve ilerlemenizi izlemenize yardımcı olacak 'Active 10' ve 'Couch to 5K' gibi biri sürü mobil uygulama var. Daha fazla bilgiye şu adresten ulaşabilirsiniz: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- Bölgenizdeki spor kulüplerine yerel yürüyüş grubuna ya da çevre gönüllü çalışmalarına katılmayı deneyin. Yürüyüşlere çıkmaya ve egzersize başlamanıza destek ve teşvik vermenin yanında eğlencelidirler ve ruh halinizi iyileştirirler. Aile hekiminize bölgenizde bulunanları sorun.
- Sırt ve eklem ağrınız varsa ve fizyoterapist ile çalışıyorsanız onlara yapabileceğiniz egzersizleri sorun. Bu siteden eklem kireçlenmesiyle egzersiz yapma konusunda daha fazla bilgi edinebilirsiniz: <https://bit.ly/3bBUi65>
- Zayıf bireyler için her gün hafif bir yürüyüş,oturmada ayağa kalkma egzersizleri,merdiven çıkma ve oturma zamanını azaltma iyi bir başlangıçtır.
- Yaşadığınız yere bağlı olarak sizi motive edecek ve bilgilendirecek Sağlık Bakanlığı eğitimlerine erişiminiz olacaktır.

Bunlar sadece bazı fikirlerdir ve yaşadığınız yerde keşfedebileceğiniz bir sürü sağlık ve spor programları olacaktır.





## Sağlıklı Beslenme

Ameliyat sonrası vücudunuzun kendisini onarması gerekecektir – ameliyat öncesi sağlıklı beslenme gerçekten faydalı olabilir. Bu yeterli protein almak ya da “günde 5 kez” veya daha fazla meyve ve sebze tüketmek anlamına gelir. Bunlar yaranızın iyileşmesine ve bağışıklık sisteminize katkı sağlar.

## Bana kim yardımcı olabilir ?

Aşağıdaki site faydalı kaynaklar ve bilgi içerir:

- NHS – İyi ye: <http://bit.ly/2N1xoDi>

Diyetisyen servisi varsa pratisyen doktorunuz size sağlıklı beslenme konusunda bilgi ve tavsiye verebilir.

## Kilo

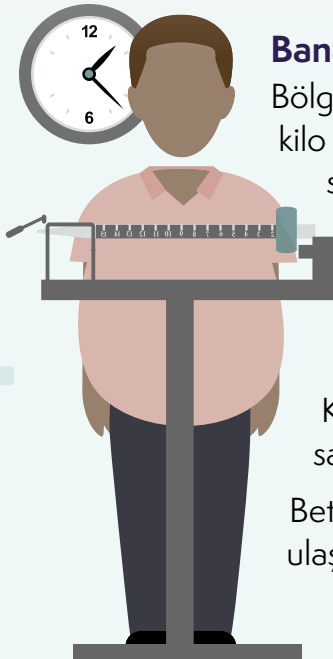
Fazla kiloluysanız, kilo vermek kalbinizdeki ve akciğerlerinizdeki yükü azaltmaya yardımcı olur. Sağlıklı kiloda olup olmadığınızı NHSBMİ sağlıklı kilo hesaplayıcısı ile görebilirsiniz:

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

Kilo vermek size şu faydaları sağlar:

- Tansiyonunuzu düşürmek
- Kan şekeri seviyenizi iyileştirmek
- Eklemlerinizdeki ağırları azaltmak
- Ameliyat sonrası kan pıhtısı riskinizi düşürmek
- Ameliyat sonrası yara enfeksiyon riskinizi düşürmek
- Egzersiz yapmanızı kolaylaştırmak
- Anestezi ilacı almadan doğan riskleri düşürmek.

Ameliyat öncesi kilo vermenin faydaları ve obezite ile cerrahiden doğan riskler hakkında daha fazla bilgiye şuradan ulaşılabilir: [coa.ac.uk/patient-information/translations/turkish](https://coa.ac.uk/patient-information/translations/turkish)



## Bana kim yardımcı olabilir ?

Bölgenizde bir sürü kilo verme programları ve egzersiz fırsatları olacaktır. NHS kilo verme uygulaması vardır. Aile hekiminiz ya da eczaneniz sizi tartabilir ve size sağlıklı besleme konusunda yol gösterebilir. Obeziteniz varsa aile hekiminiz bazı prosedürlerden önce risklerinizi düşürmek ve sonuçlarınız geliştirmek için size bariyatik ameliyatı (kilo kaybı) önerebilir. Bazı yerel konseylerin sizi destekleyebilecek programları vardır bu yüzden yerel konsey web sitesini ziyaret etmek veya onlarla iletişim kurmak faydalı olabilir.

Kilo kaybı programına katılmayı faydalı bulabilirsiniz. Bazı bölgelerde NHS sağlık eğitimcileri size yardımcı olabilir.

Better Health– Lose weight sitesinde daha fazla bilgiye ve ilave kaynağa ulaşabilirsiniz: <https://bit.ly/3xSsO3i>



### Alkolü İçecekler

Alkolün vücut üzerinde bir çok etkisi vardır, ama bunların en önemlisi karaciğerin iyileşme için gerekli yapıtaşlarını üretme kabiliyetini azaltmasıdır. Düzenli olarak içiyorsanız tavsiye edilen sınırlarda ya da onların altında içtiğinizden emin olun. Eğer bundan daha fazla içiyorsanız, hastanede yattığınız süre boyunca vücudunuzun kendisini iyileştirme yeteneğini artırmak için ameliyatınızdan önce içtiğiniz miktarı azaltmayı hedeflemelisiniz.

### Bana kim yardımcı olabilir ?

Tavsiye edilen limitler hakkında ve tükettiğiniz alkol miktarını azaltma üzerine bilgiye şu sitelerden ulaşabilirsiniz:

- NHS azaltma tüyoları: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS Daha İyi Sağlık – Daha az için : <https://bit.ly/3yk7T9>

### Sigara İçmek

Sigara içmeyi bırakmak zordur, ama iyi haber şu ki ameliyattan önce sigarayı bırakmak ya da azaltmak hastanedeki kaldığınız süreyi kısaltacak ve yara iyileşmesini ve akciğer fonksiyonunu iyileştirecektir. Ameliyata hazırlanma size sigara içmeyi bırakmak için bir fırsat sunuyor.

### Bana kim yardımcı olabilir ?

Bölgenizde yerel Sigara Bıraktırma hizmeti var mı kontrol edin. Buradan görebilirsiniz: <https://bit.ly/3QVBnDt>

Aşağıdaki organizasyonlar ameliyattan önce sigarayı bırakmanın faydaları konusunda faydalı bilgiler sunar:

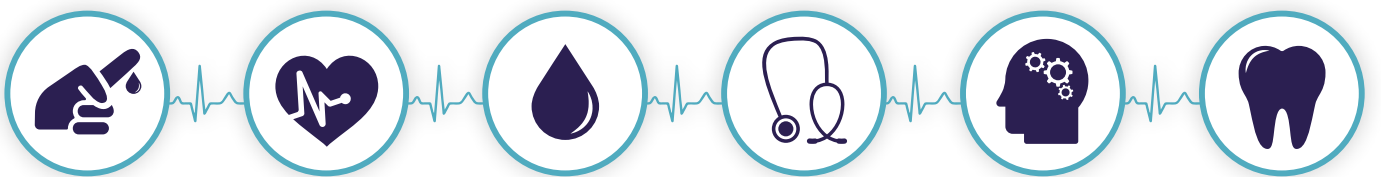
- The Cure Project – a helping hand to stop smoking: bu size ameliyattan hemen önce sigara içmeyi bırakmanın faydaları konusunda bilgi verir: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- Sigara ve Sağlık Hakkında Eylem (ASH):
  - Sigarayı Bırakma Rehberi: <https://bit.ly/2N7FLgG>
  - Özet: Sigara içmek ve Cerrahi: <https://bit.ly/3FEmQGN>.



## Tıbbi Rahatsızlıklar

Bir çok tıbbi rahatsızlık ameliyat sonrası iyileşmeyi olumsuz etkileyebilir. Ameliyatınızdan hemen önce bütün bilinen rahatsızlıkların kontrol altında olduğundan emin olun.

40-74 yaş arasıdaysanız Aile Hekiminizden NHS sağlık kontrolü için randevu alabilirsiniz.



### Diyabet

Kan şekerinizi kontrol altında tutmak ameliyat sonrası enfeksiyon riskinizi düşürmek için gerçekten önemlidir. HbA1c ölçümünüz (uzun dönem diyabetik kontrolünüzü ölçen bir kan testi) ya da kan şekeri ölçümleriniz yüksekse, beslenme ve ilaç değişikliklerinden faydalanabilirsiniz.



Ayrıca beslenmeniz ve kilonuz üzerine de düşünün. Diyabetik kontrolünüz siz kilo verdikçe iyileşecektir. Obeziteli ya da obezitesiz tip 2 diyabet hastaları için, Akdeniz ya da düşük karbonhidratli diyet yardımcı olabilir. Diyabet üzerine daha fazla bilgiye şuradan erişilebilir:

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

HbA1c değerinizi geçen altı ayda ölçülmediyse pratisyen doktorunuzdan test talep edebilirsiniz. Gerekliğinde ekip ameliyatın hemen öncesinde değişiklikler önerebilir. Bu ameliyatınızın ertelenme riskini düşürecektir.

### Yüksek Tansiyon (hipertansiyon)

Tansiyon kalp hastalığı ve inme riskini önlemek için güvenli seviyelere düşürülmelidir. Bazı ameliyatlarda tansiyonun çok yüksek olması durumunda ertelenebilir. Son bir yılda tansiyonunuz ölçülmediyse ya da tansiyonunuzun yetersiz olarak ölçüldüğünü biliyorsanız, ameliyatınız sırasında ameliyattan önce bir ölçüm talep edin. Bazı eczaneler tansiyon ölçümleri sunabilir.



Bir Tansiyon ölçme aletiniz varsa ya da bir tanesini ödünç alırsanız doktorunuza ölçümleri bildirin. Bazı pratisyen doktorlar onları kullanmanız için randevu almanızı gerektirmeyen makinelere sahiptir.

Tansiyonunuz yüksek ise aile hekiminiz ilaçlarınızı kontrol edebilir ve ameliyattan önce gerekli değişiklikleri yapabilir.

Yaşam tarzı değişiklikleri yüksek tansiyonu kontrol etmeye yardımcı olabilir. Buradan daha fazla bilgiye erişebilirsiniz: <https://bit.ly/3ymfkhP>

### Anemi (Kanda düşük demir seviyesi)

Ameliyattan önce aneminizi tedavi etmek kan nakline ihtiyaç duyma şansınızı azaltır. Ayrıca ameliyat sonrası iyileşmenize ve daha az yorgun hissetmenize yardımcı olur.



Önemli ameliyatlarda geçiren yetişkinlerin üçte biri anemiktir. Kan kaybı yaşamışsanız ya da kronik bir durumunuz varsa Aile Hekiminizden anemik olup olmadığınızı tespit etmek için kan testi talep edin.

Tedavinin etkili olabilmesi için anemi erken teşhis edilmelidir. Anemi şüpheleniyorsanız, aile hekiminize, eczacınıza ya da cerrahi ekibinize ameliyattan hemen önce kan sayımınızı artıracak tedavi için başvurun.

Çoğu insanda demir eksikliği anemisi görülür ve yeşil yapraklı sebzeler, etler ve kuruyemişlerden oluşan bir beslenme onlara yardımcı olabilir. Bazıları için ayrıca B12 ve Folik takviyesi gerekebilir:

- Demir şunlarda bulunur: kırmızı et, bakliyatlar ve yemişler
- B12 vitamini şunlarda bulunur: et, balık, peynir ya da yumurta
- Folik şunlarda bulunur: yeşil yapraklı sebzeler, brokoli, Brüksel lahanası, kuşkonmaz, beyaz leblebi, esmer pirinç ve ciğer.

Erken fark edilince anemi genellikle demir tabletleriyle ve demir zengini bir beslenmeyle tedavi edilir. Bazı durumlarda, doğrudan damarlarınıza infüzyon yoluyla verilen bir doz intravenöz demir önerilebilir. Bu tableten daha hızlıdır ama bazı ek riskleri vardır. İnfüzyon ameliyatın ertelenmesi mümkün olmadığı durumlarda verilir.

Daha fazla bilgi erişebilirsiniz buradan: <https://bit.ly/3OMo0DD>

### Kalp, akciğer ve diğer tıbbi sorunlar

Kronik tıbbi sorunlarınız varsa, cerrahi ekibinize ilaçlarınızın gözden geçirmelerini talep edin, özellikle sağlığınızın olabileceğinden daha kötü olduğunu düşünüyorsanız.



### Ruh sağlığı ve anksiyete

Çoğu insan tedavi öncesi biraz endişe hisseder. Hastaneye gitme fikri sizi endişelendiriyor veya huzursuz ediyorsa, endişelerinizi aile hekiminizle konuşmanız faydalı olur. Bazı yerlerde, aile hekimleri size özel destek önerebilir.



Ameliyat öncesi anksiyete ile baş etmek için gereken bilgiye şuradan erişebilirsiniz:

[rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation](https://rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation)

Farkındalık temelli stres azaltma, istirahat, nefes egzersizleri ya da yoga ameliyat öncesi ve sonrası rahatlamaya yardımcı olur.

Ruh sağlığınız için ilaç alıyorsanız ameliyat öncesi değerlendirme sırasında hastanedeki ekibi bilgilendirin. Hastanede yatışınız sırasında da bu ilacı kullanmaya devam etmenizi söyleyeceklerdir genelde. Onu yanınızda hastaneye götürmeniz önemlidir. Hastanede yatışınız sırasında veya taburcunuzda gereksinim duyacağınız özel desteği organize etmeye yardımcı olabilirler.

NHS Daha İyi Sağlık-her zihin önemlidir'de daha fazla bilgi daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz:

<https://bit.ly/3ymSS8n>

### Diş sağlığı

Dişleriniz veya diş kronlarınız gevşekse, diş hekiminizin uygulayacağı tedavi, ameliyat sırasında dişlerinizin zarar görme riskini azaltabilir.

İyi diş hijyeni ve dişlerinizin ve diş etlerinizin ameliyat öncesi iyi durumda olması enfeksiyon riskinizi düşüreceği için ayrıca önemlidir.

Daha fazla bilgiye şuradan ulaşabilirsiniz: <https://bit.ly/3QPMTjA>





## Ameliyatınızı için pratik hazırlıklar

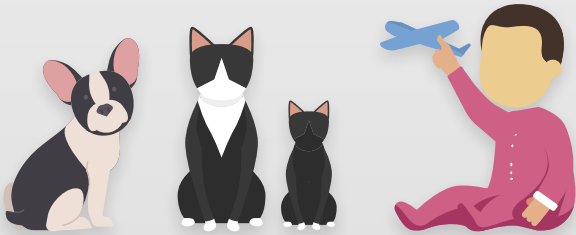
Hastaneye ameliyat için gelişin edişe verici bir zaman olduğunu biliyoruz. Aileniz ve arkadaşlarınızla hastaneye gidişiniz hakkında konuşun ve onlara size nasıl yardımcı olabileceklerini anlatın. Daha sonra ne kadar yorgun olacağınızı hesaba katın.

Aşağıdaki yapılacaklar listesi üzerinde ameliyattan hemen öncesinde düşünün.

- ☑ **Zamanı nasıl geçireceğim ?** – biraz kulaklıkla müzik dinleyerek, kitaplarla, tabletle ya da bulmacalarla. Şarj aletlerini unutma.



- ☑ **Rahatlamak için ne yapabilirim ?** – bazı farkındalık ve nefes alma teknikleri öğrenin,yogayı ya da rahatlatıcı müzik dinlemeyi veya sakinleştiren uygulamaları deneyin.
- ☑ **Evde yeni hazırlanmam gerekiyor?** - hastaneden döndüğünüzde hareket etmekte zorlanabilirsiniz – ihtiyacınız olacağını düşünüyorsanız zemin katta uyumayı ve hareketlilik yardımı almayı düşünebilirsiniz, ancak genellikle ameliyattan sonra hareket etmeye devam ederseniz daha çabuk iyileşirsiniz.
- ☑ **Yaşlı akrabalarım kim bakabilir ?** – arkadaşlarınız ve aileniz yardım edemezse, belediyenizle ve yerel bakıcı servisinizle iletişime geçin: [carers.org](http://carers.org).
- ☑ **Hastaneye nasıl gidip geleceğim?** - birisi sizi araçla götürebilir mi? Hastane nakli için uygunsanız, hastane sizin için nakliyeyi organize edebilir.
- ☑ **Eve döndüğümde yeterince kolay pişirilebilir öğün ve sağlıklı atıştırmalık var mı ?**- yemeklerin hazırlanmasına kimlerin yardımcı olabileceğini veya sonrasında alışveriş yapmanıza kimlerin yardımcı olabileceğini düşünün. Hastaneye gitmeden önce bir süpermarket ile eve teslimat hizmeti için kaydolmak veya bazı yemekleri dondurucunuzda saklamak isteyebilirsiniz.
- ☑ **Çocuklarıma veya evcil hayvanlarıma kim bakabilir ?**– arkadaşlarınızdan ve ailenizden yardım isteyin ya da beklemede kalın. Çocuk bakımı konusunda size yardımcı olmak için, çocukların da işten izin almaları gerekebilir. Bir ameliyattan sonra çocuklarınıza bakmakta önemli zorluklar yaşıyorsanız, belediyenizle veya sağlık ziyaretçinizle konuşun.



- ☑ **Bana hastanede ve eve giderken yetecek kadar ilacım ve işitme cihazımın pilleri var mı?** – Genellikle her zamanki ilacınızı orijinal ambalajında yanınızda hastaneye götürmeniz istenir. Taburcu olduğunuzda bunu ve tüm kişisel eşyalarınızı yanınızda eve götürmeyi unutmayın.
- ☑ **Evde reçetesiz satılan ağrı kesicilerim var mı?** – hastanenin talimatlarına göre iyileşme sürecinizde biraz almanız gerekebilir.

- ☑ **Bavulumu hazırlamam için ne gerekiyor ?**– geceyi hastanede geçirecekseniz tuvalet malzemeleri, gece kıyafetleri, rahat giysiler ve giyilmesi kolay ayakkabıları düşünmelisiniz. Yataktan kalkmak, giyinmek ve ameliyatınızın izin verdiği ölçüde hareket etmeye başlamak önemlidir – bunu yapanlar eve daha erken varır ve daha çabuk iyileşir. Hastanedeki sıcaklıklar değişebilir, bu nedenle bazı giysi katmanları yararlı olabilir. Daha fazla bilgi için NHS Tercihleri 'ne bakınız:

<http://bit.ly/2KV68Ks>

- ☑ **Başka ne yapmak yararlı olabilir?** - evinizi ve bahçenizi düzene sokun. Genel işleriniz ve mali durumunuz hakkında bilgi edinin. Bu siz iyileşirken bunlar hakkında endişelenmenize gerek olmayacağı anlamına gelir.
- ☑ **Hastaneye gittiğimi kime bildirmeliyim?** - arkadaşlar ve aile size genellikle size pratik destek verebilir. Evde iyileşirken konuşacak insanların olması da iyidir. Birçok kişi iyileşmenize yardımcı olmak isteyecektir, bu nedenle onlara bolca zaman içinde nasıl yardımcı olabileceklerini bildirin.
- ☑ **Hastaneye gitmeden önce duş/banyo yapmalı mıyım?** - bu, enfeksiyon riskini en aza indirmek için önemlidir. Riski daha da azaltmanıza yardımcı olması için size antiseptik yıkama da verilebilir.



- ☑ **Ameliyatım gecikirse ne olacak?** – işleminizin ertelenmesi gerekirse ameliyat öncesi değerlendirme ekibi sizinle iletişime geçecek ve durdurulmuş olabilecek herhangi bir ilacı yeniden başlatmanız konusunda size tavsiyede bulunacaktır.

## Perioperatif ekibinize ameliyatınız hakkında sorulacak pratik sorular

Hastanedeki perioperatif ekibin üyeleri anestezi, ameliyat ve iyileşme sürecinizi tartışacaktır. Hem anesteziğinizden hem de ameliyatınızdan ve sahip olduğunuz seçeneklerden kaynaklanan belirli riskler hakkında konuşacaklardır. Size evde okumanız için bilgi vereceklerdir. Daha fazla soru sormanız gerekirse aramanız gereken bir iletişim numarası olacaktır.

Ne kadar iyi hazırlanırsanız, sürecin o kadar kolay olması muhtemeldir.

Aşağıda perioperatif ekibe sormak isteyebileceğiniz bazı sorular bulunmaktadır.

- Ameliyattan önce ne zaman yemeyi ve içmeyi bırakmam gerekir?
- Ameliyatımdan önce ve ameliyat günümde ilaçlarımda herhangi bir değişiklik gerekli mi?
- Hastane için ne hazırlamalıyım?
- Tırnak cilasını, jelleri veya piercingleri çıkarmam gerekir mi?
- Ziyaretçi alabilir miyim? Ziyaretler ne zaman gerçekleşir?
- Ameliyattan önce gerekirse hastanede biri beni tıraş edecek mi?
- Ameliyatımdan sonra ne zaman İçebilir, Yiyebilir ve Harekete Geçebilirim (kalkıp dolaşabilirim) (DrEaMing)? Bunun beni eve daha erken götürebileceğini duydum?
- Eve ne zaman gidebilirim?
- Daha sonra evde hangi yardıma ihtiyacım olmasını bekleyebilirim?
- Tekrar duş alabilmem/banyo yapabilmem ne kadar sürer?
- İyileşmem için önemli 'yapılacaklar' ve 'yapılmaması gerekenler' var mı?
- Çıkarılması gereken dikişler veya zımbalar olacak mı?
- İş dışı günlerimi ayarlamak için ne kadar zamana ihtiyacım olacak?
- İşverenim için bana kim uygun/hasta notu verecek?
- Daha sonra kontrole gelecek miyim?
- Tekrar yürüyebilmem/yüzebilmem/golf oynayabilmem/koşabilmem ne kadar sürebilir?
- Daha sonra ne zaman araç kullanabilirim?
- Hayatımın kabaca normale dönmesi ne kadar sürer?

Anestezi hakkında sık sorulan sorulara şu adresten ulaşabilirsiniz: [coa.ac.uk/patientinfo/faqs](http://coa.ac.uk/patientinfo/faqs)



## İyileşme aşamasından neler beklemeliyim ?

İyileşmeniz ameliyatın hemen sonrasında siz hastanedeyseniz başlar. Pek çok cerrahi operasyondan sonra günümüzde ameliyat sonrası uzun bir süre yatarak dinlenmeye veya ameliyatı öncesi açlığa gerek yoktur . Pek çok hastane sizi ameliyattan sonra 24 saat içinde, DrEaMing olarak bilinen, yemenizi, içmenizi,ve hareketli olmanızı amaçlar. Kısa yatışları olan hastaların az komplikasyonları vardır. Ameliyattan sonra sağlık ekibine sizin içme,yeme ya da mobilize(hareketli) zamanınızı sorun.

Hastaneden ayrılmadan önce hemşireniz size evde iyileşme sırasında ne bekleyebileceğiniz ve yaşayabileceğiniz acıyla mücadele etme konusunda size yazılı bilgi verecektir. Bu sizin endişelenmeniz durumunda arayabileceğiniz bir numarayı da içerecek.

En yaygın cerrahi operasyonları konu alan bilgi dosyalarımız farklı cerrahi türleri ve sonrasında ne beklenmesi gerektiği konusunda daha detaylı bilgi vermektedir.

## İyileşmeniz sırasında motive edici pratik bilgi

Yapılan cerrahiye göre,iyileşmeniz bir kaç hafta sürebilir. Bazı günler diğerlerinden daha iyi geçerse endişelenmeyin bu normaldir. Eve döndüğünüzde de devam edebileceğiniz bir iyileşme günlüğü tutmak faydalı olabilir. Düzene girmeyi ve sabah erkenden uyanmayı deneyin. Bir yapılacaklar listesi sürecinizi izlemenize yardımcı olacaktır.

Ailenizden ve dostlarınızdan ziyaretler moralinizi artırabilir ve sizi amaçlarınıza ulaşmanız için teşvik edebilir. Teknolojik araçlarınız varsa,insanlarla temasta kalmak için Whatsapp,Facetime ve Zoom gibi online platformlardan yararlanın. Kendinizi yormadığınızdan emin olun.





## İnternetteki İlave Kaynaklar

### Kraliyet Anestezi Uzmanı Okulu ([rcoa.ac.uk/patient-information/translations/turkish](https://rcoa.ac.uk/patient-information/translations/turkish))

- Ameliyat için Hazırlanma: Fitter Better Sooner animasyonları ve prosedüre özgü kitapçıklar.
- Genel anestezi veya sedasyon alan kişilerin bakımı.
- Anestetik ilaçtan doğan riskler.
- Hasta bilgi dizgesi.
- Çocuk, vasi ve ebeveyn bilgisi.

### Perioperatif bakım Merkezi

- Ortak karar verme üzerine kaynaklar: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- Covid-19 sırasında ameliyat olan yetişkin ebeveynler için rehber: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

### NHS Daha Erken İyileşme

- İyileşmeme yardım etmede benim rol ve sorumluluklarım: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

### İngiliz Diyetisyenler Derneği

- Beslenme ve besin üzerine bilgiler: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

### İngiliz Kraliyet Cerrahlar Okulu

- Ameliyat sonrası iyileşme: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

## 'Hızlandırılmış İyileşme' Ne Demektir ?

Hızlandırılmış iyileşme önemli bir ameliyattan sonra normal hayata mümkün olduğunca hızlı bir şekilde ulaşmanızı amaçlayan programın adıdır. Hastane çalışanları ellerindeki her olguya bakarak, onların ve sizin ameliyatınızdan önce, ameliyatınız sırasında ve sonrasında size en iyi hızlı ve tam iyileşme şansını sunmak için yapmanız gerekenleri tespit ederler. Bu eve daha erken dönmenizi sağlamalıdır.

Bu programlar yapılan ameliyata göre ve tedavi gördüğünüz hastaneye göre değişir ama şunları içerebilir:

- Ameliyat öncesi vücudunuzu geliştirme yeterince zaman varsa
- Tıbbi Rahatsızlıkları tedavi etme
- Açlık zamanınızı size ameliyattan önce su ve karbonhidrat içecekleri vererek azaltma
- Ameliyat sonrası hastalığı önleyici ilaç verme
- Ameliyat sırasında en iyi ağrı giderimi yöntemlerini planlama
- Lokal anestetik ilaç blok ya da bölgesel anestetik ilaç uygulama
- Sizi erken ayağa kaldırmak için en iyi ağrı azaltmayı sunma

- Ameliyat sonrası 24 saat içerisinde sizi içmeye,yemeye ve hareketli olmaya teşvik etme (DrEaMing)
- Serum ve sondalarda zamanınızı azaltma
- Ameliyat sonrası iyileşmenize yardımcı olacak egzersizleri öğretme.

Bir Hızlandırılmış iyileşme programını takip ederek genelde ameliyat sonrası komplikasyonları azaltabiliriz. Ayrıca tekrar hastaneye gitme şansınız azalacaktır.

## Yasal Uyarı

Bu broşürde yer alan bilgilerin doğru ve güncel olması için çok çalışıyoruz fakat bunu garanti etmiyoruz. Bu genel bilgilerin sorabileceğiniz tüm soruları ve sizin için önemli olabilecek her sorunu kapsamasını beklemiyoruz. Bu broşürü kılavuz olarak kullanabilirsiniz ancak anestezi hakkındaki tercihlerinizi ve endişelerinizi tıbbi ekibinizle görüşmelisiniz. Bu broşür tek başına tavsiye olarak değerlendirilmemelidir. Ticaret ya da kar amacıyla kullanılamaz. Sorumluluk reddinin tamamı için buraya tıklayın ([rcoa.ac.uk/patient-information/translations/turkish](http://rcoa.ac.uk/patient-information/translations/turkish)).

Çevirilerin tamamı Translators Without Borders çevirmenleri tarafından sağlanmaktadır. Çevirileri olabildiğince hatasız hale getirmek amacıyla çevirilerin kalitesi kontrol edilmektedir, fakat bazı bilgilerin hatalı olma ve yanlış yorumlanma riski vardır.

## Bize görüşlerinizi bildirin

Görüşlerinizi dikkate alarak bu broşürü geliştirmeyi çok isteriz. Herhangi bir yorumunuz varsa lütfen şu adrese gönderin: [patientinformation@rcoa.ac.uk](mailto:patientinformation@rcoa.ac.uk)

### Kraliyet Anestezi Uzmanı Okulu

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

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



## İkinci Baskı, Mayıs 2022

Bu broşür, yayın tarihinden itibaren beş yıl içinde incelenecektir.

© 2022 Kraliyet Anestezi Uzmanı Okulu

Bu broşür, hasta bilgi materyalleri üretmek amacıyla kopyalanabilir. Lütfen bu orijinal kaynaktan alıntı yapın. Bu broşürün bir kısmını başka bir yayında kullanmak isterseniz, uygun atıfta bulunmalısınız ve logoları, markaları ve resimleri silmelisiniz. Daha fazla bilgi için lütfen bize ulaşın.