

Podręcznik pacjenta

Poczuć się lepiej, szybciej



Szybsza rekonwalescencja po operacji

Hartford
HealthCare
Connect to healthier.™





Szybsza rekonwalescencja po operacji

Niniejszy podręcznik został sporządzony w ramach inicjatywy Hartford HealthCare: Szybsza rekonwalescencja po operacji (ERAS). ERAS jest pomostem mającym na celu przygotować Cię do operacji i pomóc poczuć się lepiej, szybciej. ERAS koncentruje się na uczynieniu Cię aktywnym uczestnikiem w procesie rekonwalescencji, jako że to Ty, jesteś najważniejszym członkiem swojego zespołu opieki. W skład Twojego zespołu wchodzi też: chirurg, stażyści, pielęgniarki (APRN), asystenci lekarzy (PA), pielęgniarki, technicy opieki nad pacjentami, anestezjolodzy, pielęgniarki od narkozy (CRNA), technicy chirurgiczni, fizyko-terapeuci, terapeuci zajęciowi, dietetycy, pracownicy socjalni, koordynatorzy opieki, i technicy usług środowiskowych. Twój zespół opieki będzie blisko ze sobą współpracować by stworzyć Ci bezpieczne i wygodne warunki.

WAŻNE: Proszę przeczytać!

Informacje w tym podręczniku są tylko w celu edukacji pacjenta. Nie mają na celu zastąpić profesjonalnej porady czy instrukcji pracownika służby zdrowia ani być substytutem opieki medycznej. Prosimy skontaktować się ze swoim chirurgiem w razie pytań czy wątpliwości związanych z leczeniem.



Chirurgiczna lista kontrolna

- Nabierz formy i bądź aktywny
- Żuć palenie
- Bądź poinformowany
- Odżywiaj się zdrowo
- Ogranicz spożycie alkoholu
- Poznaj datę i godzinę swojej operacji

Weź ze sobą do szpitala

- Oficjalny dokument potwierdzający tożsamość jak prawo jazdy, stanowa karta identyfikacyjna lub paszport
- Kartę (-ty) ubezpieczenia
- Listę leków, włącznie z suplementami ziołowymi, które bierzesz codziennie.
- Wszelką dokumentację daną Ci przez chirurga czy innego dostawcę opieki.
- Kopię Wcześniejszych dyrektyw, jeśli posiadacz
- Kopię Zgody na zaniechanie leczenia i formularz Reprezentanta d/s zdrowia, jeśli posiadasz
- Paczkę gumy do żucia, by żuć po operacji
- Książkę do czytania czy coś innego do robienia w szpitalu.
- Wszelkie przybory toaletowe jakie możesz potrzebować
- Okulary/ aparat słuchowy z etui i dodatkową baterią
- Protezy zębowe
- CPAP lub BiPAP maskę i ustawienia. Nie ma potrzeby przynoszenia całej maszyny, jeśli to zrobisz zostanie w depozycie
- Niniejszy podręcznik



Przed operacją

Tak jak atleta trenuje przed zawodami, tak Ty „trenujesz” przed operacją. Celem jest poprawienie ogólnego stanu zdrowia, by rekonwalescencja przebiegała szybciej. Możemy to zrobić razem, poprzez zajęcie się Twoją aktywnością fizyczną, odżywianiem i przyzwyczajeniami takimi jak używanie tytoniu i spożywanie alkoholu.

Nabierz formy i bądź aktywny

Lepsze wyniki po operacji są bezpośrednio związane z poziomem aktywności przed operacją. By zminimalizować osłabienie i utratę kondycji często występujące podczas rekonwalescencji, musisz być jak najsilniejszy jak tylko możesz, przed operacją. Spacerowanie jest łatwym sposobem na zwiększenie aktywności. Staraj się korzystać z krokomierza czy licznika aktywności jak Fitbit czy zegarka Apple, by śledzić ilość kroków zrobionych dziennie.

Łatwe sposoby na zwiększenie dziennej aktywności

- Wejdź po schodach zamiast korzystać z windy
- Parkuj jak najdalej od sklepu
- Wsiądź z autobusu jeden przystanek wcześniej
- Zrób jedno dodatkowe okrążenie po sklepie, przed podejściem do kasy

Odżywiaj się zdrowo

Zrównoważona dieta zawierająca owoce, warzywa i białka sprzyja szybszemu gojeniu się, odzyskaniu sił i energii szybciej oraz poprawia zdolność zwalczania infekcji.



Tutaj kilka wskazówek na zdrowsze odżywianie się


- Jedz różnorodne owoce i warzywa; powinny one zajmować co najmniej połowę talerza
- Wybieraj białka pochodzenia roślinnego, jak fasola
- Wybieraj pełne ziarna. Staraj się zastąpić biały ryż brązowym, czarnym lub dzikim; biały chleb, tym z pełnoziarnistej pszenicy, a krem z pszenicy owsianką z pełnego owsa lub jęczmienia
- Wybieraj zdrowe tłuszcze, bogate w kwasy Omega-3. Staraj się zastąpić masło oliwą z oliwek, i jedz ryby takie jak tuńczyk, łosoś i sardynki zamiast mięsa
- Obniż poziom spożywanego sodu poprzez przyprawianie świeżymi ziołami i przyprawami zamiast soli
- Ogranicz spożycie przetworzonej żywności i rafinowanego cukru

Bądź nawodniony

Bycie odpowiednio nawilżonym jest ważne. Zaczynając na trzy dni przed operacją staraj się pić co najmniej sześć (6), ośmiuncjowych szklanek wody dziennie chyba, że otrzymałeś inne instrukcje od swego chirurga.

Ćwicz głębokie oddychanie

Zdrowe płuca mogą przyspieszyć Twoją rekonwalescencję i zmniejszyć ryzyko po-operacyjnego zapalenia płuc. By zredukować ryzyko, dostaniesz przyrząd do oddychania i



instrukcje korzystania z niego, nazywa on się spirometr motywacyjny. **Używaj spirometr motywacyjny 10 razy na godzinę, jeśli nie spisz.**

Rzuć Palenie

Musisz rzucić palenie co najmniej 4 tygodnie przed operacją lub przynajmniej ograniczyć. Poproś swojego lekarza pierwszego kontaktu, jeśli potrzebujesz pomocy przy rzuceniu nałogu.

Ogranicz spożycie alkoholu

Picie mniej alkoholu przed operacją pomoże Ci wyzdrowieć szybciej. Jeśli często pijesz alkohol, koniecznie porozmawiaj o tym z chirurgiem przed operacją.

Bądź optymistyczny

Operacja może być stresująca dla Ciebie i Twoich bliskich. Im bardziej jesteś zrelaksowany i ufny przed operacją, tym większe masz szanse na łatwiejsze rekonwalescencje.

Bądź poinformowany

Rozmawiaj ze swoim dostawcą opieki byś mógł podjąć przemyślaną decyzję odnośnie operacji. Jeśli czegoś nie rozumiesz: pytaj!



Przed-operacyjna wizyta w gabinecie

Podczas wizyty, chirurg omówi powód(-y) zalecenia operacji, opcje chirurgiczne, potencjalne ryzyko i alternatywy dla operacji, jeśli takie istnieją.

Podczas wizyty możesz być poproszony o:

- Odpowiedzenie na pytania odnośnie historii zdrowia i przebytych operacji
- Omówienie aktualnie branych leków
- Przejście pełnego badania w ciągu 30 dni przed operacją
- Zrobienia EKG
- Podpisanie świadomej zgody na operację
- Potwierdzenie z chirurgiem, gdzie nacięcie zostanie zrobione
- Dowiedz się, co potrzebujesz wiedzieć przed operacją
- Umów się na wizytę do specjalisty, jeśli to potrzebne (kardiologa, pneumologa, endokrynologa lub innego specjalisty)



Przygotowanie do operacji

Jest kilka rzeczy które możesz zrobić przed przyjściem do szpitala, aby było łatwiej po operacji:

- Wybierz trenera (powyżej lat 18) żeby przyszedł z Tobą do szpitala
- Wykup swoje regularne leki na zapas
- Przygotuj na zapas posiłki które możesz zamrozić
- Usuń z domu wszelkie przedmioty o które mógłbyś się potknąć (chodniki, zwisające nisko narzuty, zabawki dla zwierząt etc.)
- Umieść przedmioty, z których często korzystasz na wysokości pasa, aby było Ci łatwiej po nie sięgnąć, po operacji
- Upewnij się, że masz parę wygodnych butów albo nieślizgających się kapci
- Jeśli opiekujesz się inną osobą, zorganizuj opiekę nad nią, przed przyjściem do szpitala
- Zorganizuj wyprowadzanie psa, odbiór poczty
- Miej dostęp do telefonu stacjonarnego lub komórkowego z telefonami alarmowymi
- Zaplanuj siedzenie w krzesłach z poręczami po operacji, bo łatwiej z nich wstawać
- Zorganizuj transport do szpitala



Instrukcje odnośnie leków

- Zaprześć brania witamin, suplementów i/lub leków ziołowych na 3 dni przed operacją
- Zaprześć brania aspiryny, ibuprofen (Motrin[®] czy Advil[®]) i Naproxen (Aleve[®]) 7 dni przed operacją
- Jeśli regularnie bierzesz leki przeciwbólowe na receptę, prosimy, poinformuj o tym swojego chirurga, żebyśmy mogli przygotować specjalny plan leków przeciwbólowych do przyjmowania podczas pobytu w szpitalu i potem
- Jeśli jesteś na terapii wspieranej lekami (np. Suboxone), będziesz potrzebował skontaktować się ze swoim dostawcą opieki
- Nie bierz narkotyków w ciągu 10 dni przed operacją
- Skonsultuj z lekarzem pierwszego kontaktu lub specjalistą, jeśli bierzesz leki na rozrzedzenie krwi lub cukrzyce



Dzień przed operacją

- Nie jedz pokarmów stałych lub mlecznych po północy. Możesz pić czyste płyny jak rosół, woda lub soki bez zawiesiny, do godziny przed czasem przybycia do szpitala.
- Jeśli masz cukrzycę poziom glukozy może się wahać więcej niż zwykle podczas przygotowań do operacji.
- Pielęgniarka zadzwoni dzień wcześniej by podać godzinę, na którą masz przyjechać w dniu operacji. Jeśli operacja jest zaplanowana na poniedziałek, pielęgniarka zadzwoni w piątek przed operacją.
- **Jeśli wymagane jest przygotowanie jelit:** Zastosuj się do instrukcji chirurgii



W dniu operacji

- Weź leki zgodnie z zaleceniem chirurga
- Zmyj lakier do paznokci, makijaż, zdejmij biżuterie i szkła kontaktowe
- Zostaw w domu cenne przedmioty (nie zabieraj ze sobą do szpitala dużej ilości gotówki, kard kredytowych czy biżuterii)
- Na godzinę przed przybyciem do szpitala wypij 16 uncji soku jabłkowego lub innych zalecanych płynów. Prosimy nie pić żadnych więcej płynów.

Gdy przybędziesz do szpitala

- Zostaniesz skierowany do izby przyjęć
- Zostaniesz zważony oraz ciśnienie, puls i temperatura zostaną Ci zmierzone a także zostaniesz poproszony o przebranie się w koszulę szpitalną
- Pielęgniarka zweryfikuje alergie, przyjmowane leki i historię zdrowia
- Pielęgniarka przeprowadzi kompletną ewaluację skóry
- Spotkasz się z chirurgiem i anestezjologiem
- Gdy nadejdzie czas udania się na salę operacyjną towarzyszące Ci osoby zostaną skierowane do poczekalni

Podczas całego okresu pobytu w szpitalu, członkowie zespołu opieki będą wielokrotnie prosić Cię o podanie swojego imienia, nazwiska i daty urodzenia; jest to dla Twojego bezpieczeństwa!



Operacja się zaczyna

Z pokoju przed-operacyjnego zostaniesz przeprowadzony na salę operacyjną.

W sali operacyjnej:

- Potwierdzisz swoją tożsamość i zabieg chirurgiczny, który ma być wykonany
- Zostaniesz przełożony na łóżko operacyjne
- Zostaniesz podłączony do sprzętu monitorującego
- Urządzenie ściskowe zostanie założone na dolną część nóg by zapobiec zakrzepom krwi
- Dostaniesz antybiotyki przez kroplówkę by zredukować ryzyko infekcji w miejscu nacięcia
- Anestezjolog pomoże Ci zasnąć, podając lek przez kroplówkę, który zadziała w ciągu 30 sekund
- Jak już zaśniesz, plastikowa rurka do oddychania, może być włożona Ci do ust, by pomóc w oddychaniu podczas operacji
- Cewnik na mocz, może być włożony, gdy już będziesz spać, by zmierzyć ilość oddawanego moczu
- Tuż przed rozpoczęciem operacji, zespół chirurgiczny zrobi „PRZERWĘ” by potwierdzić Twoje imię, nazwisko, datę urodzenia i dokładne miejsce które mają operować
- Po tym rozpocznie się operacja



Po operacji

Po zakończeniu operacji zostaniesz przewieziony do pokoju rekonwalescencyjnego (PACU) gdzie specjalnie przeszkolone pielęgniarki zajmą się Tobą podczas wybudzania z narkozy. Jak się przebudzisz, mogą Ci być podane okruchy lodu, by zmoczyć usta. Możesz też zacząć ćwiczenia ruchowe opisane w tym podręczniku. Wczesny ruch, zachęca Twoje jelita do szybszego powrotu do pracy, co powoduje szybsze wyzdrowienie. Gdy operacja zostanie zakończona, członek zespołu poinformuje o tym Twoją osobę towarzyszącą. Jak będziesz gotowy na pójście do swojego pokoju, pielęgniarka powiadomi o tym osobę towarzyszącą, żeby mogła udać się z Tobą.

Kontrola bólu

Zostaniesz poproszony o określenie bólu w skali od 0 do 10; 0 jest brak bólu i 10 jest poważnym bólem. Zastosowanie kombinacji leków przeciwbólowych pomoże Ci kontrolować pooperacyjny ból, by móc wstać szybciej i szybciej wyzdrowieć.

Kaszelanie, kichanie i śmianie się

Kaszelanie, kichanie i śmianie się nie są takie łatwe po operacji. Kiedy poczujesz potrzebę, przyłóż ręce lub poduszkę obejmując ranę i przyciśnij delikatnie, ale stanowczo. Czynność objęcia, pomoże zredukować napięcie wokół nacięcia.



Rekonwalescencja

- Cewnik na mocz może pozostać po operacji. Cewnik zostanie wyjęty jak tylko chirurg uzna za stosowne.
- Nie jest czymś nietypowym by mieć zaróżowiony mocz lub pieczenie przy oddawaniu moczu. Ustąpi to w ciągu dnia lub dwóch.
- Personel pielęgniarski będzie często sprawdzał Twoje ciśnienie, puls i temperaturę.
- Podczas leżenia w łóżku, urządzenie uciskowe będzie założone Ci na nogi, by pomóc zapobiec skrzepom krwi.
- By lepiej zapobiec skrzepom krwi może Ci być też podawany regularnie lek na rozrzedzenie krwi.
- Pielęgniarka da Ci spirometr motywacyjny wraz z instrukcjami jak go używać. Używaj spirometr motywacyjnego 10 razy na godzinę, jeśli nie spisz.
- Zostaniesz poproszony o wstanie z łóżka i siedzenie w krześle lub przejście się wraz z pielęgniarkom. Leżenie w łóżku i nieruszanie się, może spowodować wiele problemów zdrowotnych takich jak zapalenie płuc, skrzepy krwi, osłabienie mięśni, spowolnioną pracę jelit i pęknięcia skóry. Im szybciej zaczniesz wstawać z łóżka i zaczniesz chodzić tym lepiej będziesz się czuć i szybciej wyzdrowiejesz.
- Będziesz zachęcany do spacerów 4-6 razy dziennie, jeśli będziesz w stanie.
- Spotka się z Tobą Twój chirurg.
- Wszystkie posiłki, włącznie ze śniadaniem powinny być spożywane siedząc w krześle.
- Nie jest nietypowym by mieć krwawienie przy pierwszych paru stolcach. Jeśli tak będzie, prosimy o poinformowanie chirurga.

Poruszanie się w łóżku po operacji: Gimnastyka

Wstań i ruszaj się. Jeśli nie będziesz tym ruszać, stracisz to.

By zapobiec komplikacją takim jak zapalenie płuc, skrzepy krwi i osłabienie mięśni po operacji, używaj swoich mięśni. Spróbuj te ćwiczenia od razu jak się przebudzisz i podczas całego pobytu.

Pompowanie kostek i kręcenie kostkami

Powoli poruszaj kostką do góry i na dół. Poruszaj kostką w kierunku wskazówek zegara i odwrotnym.



Mięśnie czworokątne

Napnij mięśnie na przodzie uda, poprzez przyciskanie kolana do łóżka. Przytrzymaj 5 sekund.



Pośladki

Przy wyprostowanych nogach, zaciśnij pośladki. Przytrzymaj 5 sekund.



Ślizganie pięt

Powoli zegnij kolana, przytrzymaj 5 sekund i powoli opuść.



Porady jak wstawać z łóżka i jak się kłaść

Zastosowanie się do tych wskazówek pomoże zminimalizować ucisk na ranę i zmniejszyć ból. Pamiętaj, by oddychać. Unikaj powstrzymywania oddechu.

Metoda rolowania kłody: 3 kroki

- 1) Przeroluj się na bok; kolana zgięte



- 2) Zsuń nogi z łóżka: podeprzyj się by usiąść



- 3) Osiądź na brzegu łóżka zanim wstaniesz



Odwróć kolejność by się położyć: 3 kroki

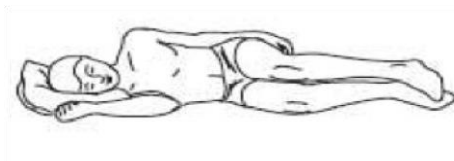
- 1) Usiądź na łóżku, bliżej góry; usiądź głęboko na materacu; łydki powinny dotykać do łóżka



- 2) Obniż łokcie; potem ramiona; podnieś nogi ze zgiętymi kolanami



- 3) Przetocz się na plecy ze zgiętymi kolanami





Komplikacje, które mogą opóźnić wyzdrowienie

Zapobieganie nudnością i wymiotą

Niektórzy pacjenci mogą mieć nudności po operacji. Jeśli poczujesz mdłości, powiedz od razu pielęgniarce, żeby mogła Ci podać leki pomagające na to.

Pooperacyjna niedrożność

Po operacji, jelita mogą tymczasowo przestać pracować. Nazywa się to niedrożnością. Możesz mieć wzdęcia, nudności i wymioty. Niektóre leki (narkotyki/opiaty) zwiększają ryzyko niedrożności. Zaczęcie chodzenia w krótkim czasie po operacji, często pomaga zapobiec niedrożności i pomaga w szybszym powrocie do zdrowia.

Infekcja rany

Po operacji może dojść do zakażenia rany. Najlepszym sposobem na zapobieganie infekcją jest mycie rąk wodą i mydłem lub środkiem na bazie alkoholu/ do sanityzacji rąk.



Zapobieganie skrzepom krwi

Głęboka zakrzepica żylna (DVT), jest skrzepem krwi w żyłe. Najgroźniej jest, gdy skrzep uwalnia się i przemieszcza do płuc. Nazywa się to zatorowość płucna (PE) i może zagrażać życiu.

Poznaj oznaki

- DVT: skrzep w rękach lub nogach. Możesz mieć ból, opuchliznę, zaczerwienienie, rozgrzanie lub drętwienie/mrowienie
- PE: skrzep w płucach. Możesz mieć trudności przy oddychaniu, ból w klatce piersiowej lub przyspieszone bicie serca

Zapobieganie

- Unikaj siedzenia lub leżenia w jeden pozycji przez dłuższy okres czasu
- Rozciągaj nogi i spaceruj
- Podczas pobytu w szpitalu noś Sekwencyjne urządzenia kompresyjne (SCD)
- Leki: Rozrzedzające krew jak Heparin, Lovenox, Aspiryna



Wypis do domu

Przed wyjściem do domu dostaniesz:

- Wydruk instrukcji do domu. Twój trener powinien być z Tobą by też słyszeć instrukcje związane z Twoim wypisem. Razem dowiecie się jak postępować w czasie rekonwalescencji.
- Listę leków do brania
- Recepty potrzebne po wypisie ze szpitala
- Instrukcje, kiedy udać się na kontrole do chirurga
- Jeśli masz szwy lub zszywki, to są one zwykle usuwane 10-14 dni po operacji, w gabinecie chirurga

Nasz koordynator opieki może pomóc, jeśli masz jakies potrzeby związane z okresem poszpitalnym

Nie wypiszemy Cię ze szpitala, dopóki nie będziemy mieć pewności, że jesteś gotowy iść do domu.

Upewnij się, że zabrałeś wszystkie swoje rzeczy osobiste, z pokoju szpitalnego.

Spodziewaj się wizyty kontrolnej u chirurga, po wypisie do domu. Jeśli wizyta kontrolna nie jest umówiona w momencie wypisu, zadzwoń do swojego chirurga jak najszybciej po wypisie, by się na nią umówić. Podczas wizyty kontrolnej przedyskutujesz, kiedy będziesz mógł wrócić do prowadzenia samochodu, pracy i swoich zwykłych zajęć i hobby.



Witamy w domu

Teraz, jak już jesteś w domu, ważne jest być nadal wspierać swoją rekonwalescencję poprzez: jedzenie małych posiłków, bogatych w białko, bycie odpowiednio nawodnionym, spacerowanie 3-4 razy dziennie, i branie leków wedle zaleceń. Mimo iż, komplikacje nie zdarzają się często, jest ważnym być wiedział na co zwracać uwagę, jeśli nie czujesz się dobrze.

Zadzwoń do swojego chirurga, jeśli po powrocie do domu, masz:

- Gorączkę powyżej 101.5 stopni
- Wymioty lub niemożność utrzymania płynów
- Zaczerwienienie lub wysięk z miejsca nacięcia
- Zwiększający się ból, który nie jest kontrolowany przez leki przeciwbólowe
- Brak wypuszczania gazów przez więcej niż 48 godzin
- Ból, zaczerwienienie i/lub obrzęk w dole nóg
- Zawrotów głowy lub omdleń przy staniu
- Częste wodniste biegunki

W przypadku nagłej duszności lub bólu w klatce piersiowej ZADZWOŃ pod 911



Informacja o szpitalu

Hartford Hospital

80 Seymour Street, Hartford, CT 06102

860.545.5000

hartfordhospital.org

Parking: Parking publiczny jest na 85 Seymour Street. Główne karty kredytowe i gotówka są akceptowane. Dostępne jest parkowanie przez portiera.

The Hospital of Central Connecticut

New Britain General Campus

100 Grand Street, New Britain, CT 06050

860.224.5011

thocc.org

Parking: Publiczny garaż. Tylko gotówka. Dostępne jest parkowanie przez portiera.

MidState Medical Center

435 Lewis Avenue, Meriden, CT 06451

203.694.8200

midstatemedical.org

Parking: Bezpłatny parking publiczny

Backus Hospital

326 Washington Street, Norwich, CT 06360

860.823.6300

backushospital.org

Parking: Bezpłatny parking publiczny



Godziny odwiedzin

Hartford HealthCare zaprasza odwiedzających 24/7, by zapewnić komfort i szybsze uzdrowienie pacjentów. Istnieją pewne wyjątki.

Prosimy rozmawiać z pielęgniarką na oddziale by uzyskać aktualne informacje.

