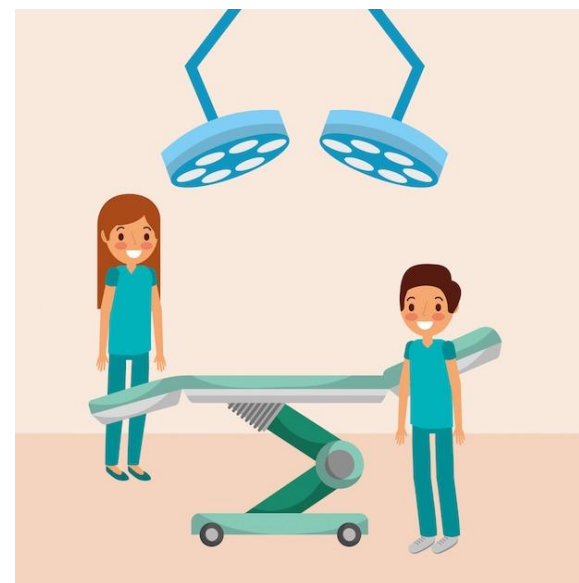


PRZYGOTOWANIE DO PLANOWEJ OPERACJI



Czas oczekiwania od zapisu do terminu operacji wykorzystaj na optymalne przygotowanie organizmu na czekający cię wysiłek. Współpracujący i przygotowany pacjent odnosi korzyści zdrowotne takie jak: mniejsze ryzyko powikłań pooperacyjnych, lepsze gojenie się rany, szybszy powrót do sprawności czy krótszy czas hospitalizacji itd.

Podstawowe kroki:

1. **Zrezygnuj z nałogów** zwłaszcza palenia papierosów – optymalny czas to 4-8 tyg. przed wyznaczonym terminem. Palenie tytoniu wpływa na zaburzenia oddychania i procesy gojenia rany. **Wytrwaj długofalowo w postanowieniu.**



2. **Postaw na aktywność fizyczną** dostosowaną do stanu zdrowia i sprawności. Regularne ćwiczenia nawet u osób starszych poprawiają siłę mięśniową i ogólną wydolność organizmu. Zalecana aktywność fizyczna na 2-4 tygodnie przed zabiegiem to na przykład codzienna jazda na rowerze lub co najmniej 30 minutowe spacer. Nawet w ciągu kilku dni można nauczyć pacjentów odpowiedniego toru oddechowego czy prozaicznych czynności jak wstawanie z łóżka po zabiegu lub stabilizacji powłok brzusznych przy kaszlu. Wysypiaj się.



3. **Odżywiaj się właściwie.** Ogranicz ilość tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, cukrów prostych i przetworzonej żywności. Do 60% chorych operowanych z powodu nowotworów jest niedożywionych lub zagrożonych niedożywieniem. U osób otyłych lub z nadwagą można zaobserwować niedożywienie wynikające z niedoborów różnych składników odżywczych. Niedożywienie prowadzi do zaburzeń czynności układu odpornościowego, jest czynnikiem ryzyka rozwoju powikłań pooperacyjnych, zwiększa śmiertelność oraz pogarsza wyniki leczenia onkologicznego. W przypadku osób wyniszczonych i z ciężkim niedożywieniem może być wskazane żywienie specjalnymi preparatami.



4. **Wykonaj zlecone badania** a wyniki skonsultuj z lekarzem rodzinnym. Uzpełnij niedobory zwłaszcza dotyczące niedokrwistości, zaburzeń elektrolitowych, krzepnięcia krwi czy funkcjonowania tarczycy. Przyjmowane niektóre leki w chorobach przewlekłych wymagają przed planowaną operacją modyfikacji przez lekarza specjalistę. Udoskonal leczenie chorób przewlekłych m.in. serca, układu oddechowego, nerek. Dąż do poprawy kontroli glikemii i ciśnienia tętniczego. Zdarza się, że w razie obecności czynników, które mogą zaburzyć przebieg znieczulenia i zwiększać ryzyko powikłań anestezjolog zdecyduje o odroczeniu zabiegu. Priorytetem jest bezpieczeństwo pacjenta.



5. **Poinformuj telefonicznie szpital** jeśli przed wyznaczonym terminem zaobserwujesz u siebie opryszczkę lub inne objawy infekcji: gorączkę, kaszel, ból gardła itp. Konieczna będzie zmiana terminu operacji. Preparaty na przeziębienie np. Aspiryna są przeciwwskazane przed operacją. Infekcja może być przyczyną wielu powikłań w trakcie zabiegu i wydłużyć okres rekonwalescencji.



6. **Skorzystaj ze wsparcia psychologicznego**, które pomoże ci zrozumieć istotę leczenia oraz zredukować strach. Jeśli obawiasz się zabiegu chirurgicznego, odczuwasz niepokój co jest też naturalne. Nadmierny stres może negatywnie wpływać na twój stan zdrowia i wyniki leczenia. Czasem objawia się np. podwyższonym ciśnieniem tętniczym krwi, trudnościami w zasypianiu, bólami głowy czy brzucha i brakiem apetytu. U takich pacjentek trudniej przebiega okres znieczulenia i częściej w okresie pooperacyjnym występują nudności i wymioty.
7. **Wylecz wszystkie infekcje** zwłaszcza: układu moczowego, stany zapalne w obrębie jamy ustnej oraz próchnicę zębów.

Koniecznie zabierz do szpitala

- ✓ Dokument tożsamości
- ✓ Skierowanie do szpitala
- ✓ Aktualne wyniki badań zleconych przed operacją, konsultacji specjalistycznych, karty informacyjne dotychczasowego leczenia szpitalnego,
- ✓ Listę przyjmowanych leków na stałe oraz leki zapakowane w oryginalne opakowania

Rzeczy osobiste

- ✓ Szlafrok, koszula nocna, inne wygodne luźne ubranie
- ✓ Kłapki pod prysznic,
- ✓ Ręcznik
- ✓ Przybory higieniczne
- ✓ Kubek, sztućce
- ✓ Telefon, ładowarka
- ✓ Książka, gazeta, krzyżówka itp.

Wszystko spakuj do niewielkiej torby lub małej walizki.

Nie zabieraj:

- ✓ Biżuterii, dużej ilości gotówki, innych wartościowych przedmiotów ze względów bezpieczeństwa,
- ✓ Nadmiaru jedzenia i ubrań,

Zorganizuj dom na swój powrót, skorzystaj ze wsparcia bliskich i przyjaciół w opiekę nad domownikami lub zwierzętami na czas nieobecności.

Ważne:

- ✓ Przekaż personelowi medycznemu informacje na temat alergii, uczuleń, przyjmowanych wszystkich lekach oraz występujących dolegliwościach czy objawach ubocznych.
- ✓ Nie bój się zadawać pytań dotyczących planu leczenia, rodzaju znieczulenia i przebiegu okresu pooperacyjnego. Proś o wyjaśnienie wątpliwości.

Szczegółowe informacje dotyczące sposobu przygotowania znajdziesz na stronie internetowej szpitala:

<https://www.szpitalkarowa.pl/szpital/ii-katedra-i-klinika-poloznictwa-i-ginekologii/zapisy-na-zabiegi-i-operacje>

lub <https://www.szpitalkarowa.pl/dla-pacjenta/przygotowanie-do-zabiegu>