

Підготовка до операції Здоровіше Краще Швидше



Рекомендації Королівської колегії анестезіологів
Схвалено:

Ваша участь у підготовці до операції

Коли вам роблять операцію - це важливий момент у вашому житті і бути занепокоєним - цілком нормально.

Пацієнти, які здоровіші фізично, спроможні покращити своє здоров'я та бути активнішими, одужують після операції швидше. **Ваші дії зараз можуть мати значний вплив на процес одужання.**

Активна участь у плануванні та підготовці до своєї операції допоможе вам відчувати, що все під контролем, швидше виписатися з лікарні та повернутися до нормального життя. Час очікування операції може бути довшим у деяких випадках, але ви можете використовувати цей час для підготовки до операції.

Ця брошура дасть вам загальні поради щодо того, що ви можете зробити, щоб отримати найкращий результат від хірургічного втручання.

Історія пацієнта Роджера (вигадане ім'я)

Я мав надмірну вагу і палив усе життя. Хірург і анестезіолог попередили мене, що моя операція буде складнішою і що після неї мені доведеться залишитися у палаті інтенсивної терапії (ПІТ), а це може затримати дату операції, якщо не буде вільних ліжок.

Мій анестезіолог розповів мені про певні зміни, які я можу почати робити, щоб пришвидшити одужання, і порадив мені прочитати інформацію про Fitter Better Sooner ("Здоровіше Краще Швидше") та переглянути анімацію (за посиланням [youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)). Того вечора я подивився з сім'єю цей відеоролик. Моя дочка знала, як я хвилювався насправді. Вони підбадьорювали мене спробувати змінити звичний спосіб життя.

Я давно хотів кинути палити, але ніколи не мав сили волі, щоб це зробити. Було важко, але врешті-решт мені це вдалося. Також я вирішив ходити пішки і намагався щодня долати потроху більшу відстань. Раніше я ходив пішки лише в разі нагальної потреби, але я дійсно почав отримувати від цього задоволення. Я почав почуватися краще, а також познайомився з людьми, які живуть у моєму районі.

Я хворю на цукровий діабет, але ніколи не вважав це серйозною проблемою. Я записався/-лася на прийом до хірурга. Медсестра допомогла мені більше зрозуміти, яку їжу я повинен їсти, щоб краще контролювати перебіг мого діабету, і заохотила мене поступово худнути. Вона видала мені апарат, який допомагає стежити за рівнем цукру в крові. За шість тижнів до операції я схуд на 4 кг. Відчуття, що я став здоровіший і в кращій фізичній формі, дало мені набагато більше впевненості йти на операцію. Раніше я був доволі пригнічений і стривожений.

Після операції я добу провів у палаті інтенсивної терапії (ПІТ), а потім мене перевели до загальної палати. Я пробув у лікарні довше, ніж повинен був, бо рана спочатку погано загоювалася, однак серйозних ускладнень не було. Фізіотерапевт у лікарні призначив мені робити дихальні вправи і рекомендував ходити по палаті, щоб підтримувати активність і прискорити одужання.

Через три місяці після операції я все ще відчуваю переваги від змін, які я зробив. Мені не потрібен інгалятор так часто, як раніше, і мені легше підніматися сходами. Я все ще люблю прогулюватися, моя вага продовжує падати і я із значно більшим оптимізмом дивлюся в майбутнє.

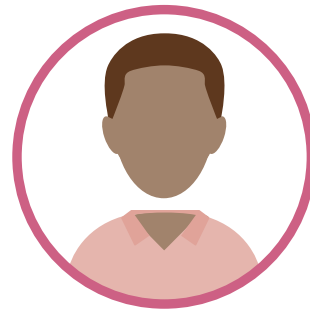
Команда медичних працівників

Багато співробітників різних медичних професій працюватимуть разом, щоб ваша операція та одужання пройшли без ускладнень. Вони будуть доглядати за вами до, під час та після операції. Це часто називають періопераційною командою. Але все починається з вас.

Ви зустрінете багато людей під час своєї хірургічної подорожі. Нижче представлені деякі члени періопераційної команди:



Медичні сестри



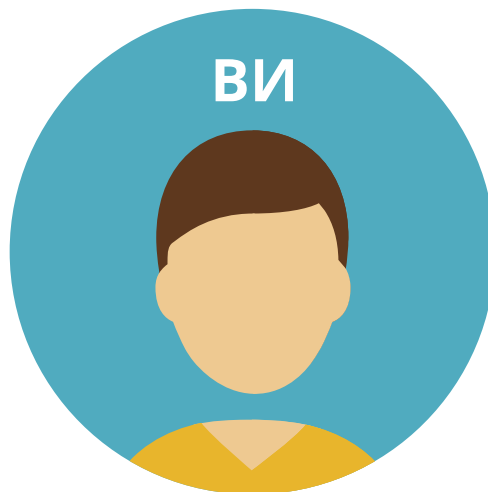
Фізіотерапевти



Анестезіологи



Лікарі-спеціалісти



Хірурги та палатні лікарі



Провізори



Зареєстрована медсестра



Лікар-терапевт

Підготовка організму

Зміна способу життя

Ви можете багато чого змінити, щоб зменшити ризики при хірургічному втручанні. Невеликі зміни, навіть за короткий час, можуть мати велике значення.

Робіть фізичні вправи

Ваше серце і легені повинні більше працювати після операції, щоб допомогти організму вилікуватися. Якщо ви вже ведете активний спосіб життя, то вони звикли до цього. Поки ви очікуєте на операцію, намагайтеся підвищити свою активність.

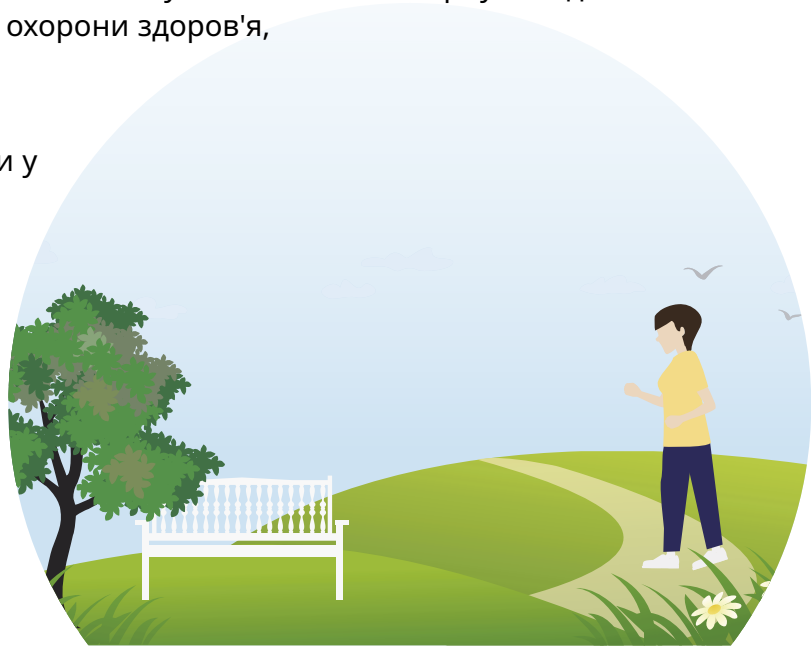
Швидка ходьба, плавання, їзда на велосипеді, садівництво або ігри з дітьми чи онуками - все це корисно. Плавання може бути корисним для тих, хто має ожиріння або біль у суглобах. Намагайтеся займатись будь-якою діяльністю, яка змушує вас дихати активніше принаймні тричі на тиждень. Почніть повільно і не перевищуйте своїх можливостей. Прислухайтеся до порад, якщо вправи для вас складні. Припиніть і зверніться за медичною консультацією, якщо у вас з'являться нові проблеми, включаючи біль у грудях, запаморочення або ваше серцебиття стає нерегулярним. Вправи, які покращують вашу силу та рівновагу, також будуть корисними для вашого одужання, наприклад, щоденні вправи «сісти - встати».

Ви можете переглянути деякі приклади тут: <https://bit.ly/39gX5jF>

Хто може мені допомогти?

- Існує низка мобільних застосунків, які допоможуть вам ставити цілі та відстежувати свій прогрес, наприклад, "Active 10" та "Couch to 5K". Більше інформації за посиланням: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- Спробуйте приєднатися до безкоштовної ради, місцевої пішохідної групи або програми екологічного волонтерства у вашому районі проживання. Окрім заохочення та підтримки, щоб почати займатися ходьбою та фізичними вправами, вони принесуть задоволення та піднімуть ваш настрій. Дізнайтеся у свого хірурга, які програми доступні у вашому районі.
- Якщо у вас болить спина або суглоби і ви відвідуєте фізіотерапевта, запитайте їх про вправи, які ви можете робити. Інформація про фізичні вправи при артриті доступна за посиланням: <https://bit.ly/3bBUi65>
- Для людей з ослабленим здоров'ям гарним початком буде щоденна легка ходьба, вправи «сісти - встати», підйом сходами і зменшення часу, коди ви в сидячому положенні.
- Залежно від вашого місця проживання, у вас може бути можливість звернутися до "тренерів здоров'я" Національної служби охорони здоров'я, які можуть допомогти вам, мотивуючи і даючи поради.

Це лишень декілька ідей, і ви можете знайти у вашій місцевості чимало оздоровчих та фітнес-програм.





Здорове харчування

Ваш організм потребує відновлення після операції – здорове харчування до і після операції може дійсно допомогти. Це означає отримання достатньої кількості білка та «5 раз на день» або частіше фруктів та овочів. Вони сприяють загоєнню ран та підвищенню імунітету.

Хто може мені допомогти?

Корисні ресурси та інформацію можна переглянути за посиланням:

- Національна служба охорони здоров'я – Здорове харчування: <http://bit.ly/2N1xoDi>

Ваш хірург може дати вам деякі поради та інформацію про здорове харчування, якщо у них є послуга дієтолога.

Вага

Якщо у вас надмірна вага, схуднення допоможе зменшити навантаження на серце і легені. Ви можете дізнатися, чи маєте нормальну вагу, за допомогою калькулятора індексу маси тіла Національної служби охорони здоров'я: <https://bit.ly/3bBTZIt>

Схуднення також допомагає:

- знизити кров'яний тиск
- поліпшити рівень цукру в крові
- зменшити біль у суглобах
- знизити ризик утворення тромбів після операції
- зменшити ризик інфекцій рани після операції
- дозволити вам займатися фізичними вправами з більшою легкістю
- зменшити ризики, пов'язані з анестезією.

Більше інформації про переваги схуднення перед операцією та підвищені ризики операції при ожирінні можна дізнатися тут: coa.ac.uk/patient-information-translations-ukrainian

Хто може мені допомогти?

Існують місцеві програми схуднення та можливості для занять спортом у вашому районі. Національна служба охорони здоров'я розробила застосунок "Weight Loss Plan" [План схуднення]. У кабінеті хірурга або в аптеці вас можуть зважити та дати поради щодо здорового харчування. Якщо у вас ожиріння, ваш сімейний лікар також може направити вас на бариатричну операцію (схуднення), щоб зменшити ризики та покращити результати, перш направити вас на інші процедури. Також деякі місцеві ради мають програми, які можуть допомогти вам, тому варто відвідати їхній вебсайт або зв'язатися з ними.

Можливо, вам буде корисно приєднатися до класу схуднення. У деяких районах вам можуть допомогти тренери здоров'я Національної служби охорони здоров'я.

Більше інформації та додаткові ресурси можна знайти на сайті Better Health – Lose weight [Краще здоров'я – Схуднення]: <https://bit.ly/3xSsO3i>



Алкоголь

Алкоголь по-різному впливає на організм, але найголовніше - він знижує здатність печінки виробляти будівельні клітини, необхідні для зцілення. Якщо ви регулярно вживаєте алкоголь, переконайтеся, що ви не перевищуєте рекомендовану норму, або що вона навіть менша. Якщо ви п'єте більше, ніж рекомендовано, вам необхідно зменшити вживання алкоголю перед операцією, щоб покращити здатність організму одужувати після операції та уникнути симптомів абстиненції під час перебування в лікарні.

Хто може мені допомогти?

Ви можете знайти інформацію про рекомендовані обмеження і про те, як зменшити споживання алкоголю за посиланнями:

- Поради Національної служби охорони здоров'я: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- Національна служба охорони здоров'я Better Health – Drink less [Краще здоров'я – Вживайте менше алкоголю]: <https://bit.ly/3yk7T9V>

Паління

Кинути палити важко, але хороша новина полягає в тому, що кинути палити або скоротити куріння незадовго до операції може зменшити тривалість перебування в лікарні та поліпшити загоєння ран і функцію легенів. Підготовка до операції дає реальну можливість кинути палити.

Хто може мені допомогти?

Дізнайтеся, чи є у вашому районі місцева служба боротьби з курінням (Stop Smoking Service).

Перевірити можна за посиланням: <https://bit.ly/3QVBnDt>

Наступні організації надають корисну інформацію про переваги відмови від куріння перед операцією:

- The Cure Project - допомога, щоб кинути палити: дає корисну інформацію про додаткові переваги припинення куріння завчасно до операції: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- «Куріння і здоров'я - ваші дії» (Action on Smoking and Health (ASH)):
 - Посібник із відмови від куріння: <https://bit.ly/2N7FLgG>
 - Довідковий матеріал: куріння і хірургія: <https://bit.ly/3FEmQGN>.



Захворювання

Багато захворювань можуть впливати на видужування після операції. Важливо переконатися, що будь-які відомі захворювання контролюються якомога краще перед операцією.

Якщо вам від 40 до 74 років, ви також можете записатися на загальну перевірку здоров'я Національної служби охорони здоров'я у свого хірурга.

Цукровий діабет

Ретельний контроль рівня цукру в крові вкрай важливий для зниження ризику інфекцій після операції. Якщо показники рівня цукру в крові або HbA1c (аналіз крові, який перевіряє ваш довгостроковий контроль діабету) високі, можливо, вам варто змінити ліки або дієту.

Подумайте також про свій раціон і вагу. Ваш контроль над діабетом покращиться, якщо ви схуднете. Пацієнтам з діабетом 2 типу, з ожирінням або без нього, може бути корисною середземноморська дієта або дієта з низьким вмістом вуглеводів. Більше інформації про цукровий діабет і дієту можна знайти тут: <https://bit.ly/3u8pDn3>

Якщо ви не перевіряли рівень HbA1c за останні шість місяців, можете звернутися до свого хірурга, щоб зробити тест. Якщо необхідно, команда може порекомендувати будь-які зміни задовго до операції. Це знизить ризик затримки вашої операції.

Високий кров'яний тиск (артеріальна гіпертонія)

Артеріальний тиск слід контролювати до безпечних рівнів, щоб зменшити ризик серцевих захворювань та інсульту. Іноді операції можуть бути відкладені, якщо тиск занадто високий. Якщо ви не перевіряли кров'яний тиск протягом останнього року, або ви знаєте, що ваш кров'яний тиск недостатньо контролюється, попросіть перевірити у своїй лікарні задовго до операції. Деякі аптеки також пропонують перевірку кров'яного тиску.

Якщо ви маєте або позичили тонометр, ви можете повідомити результат своєму хірургу. Деякі кабінети хірургів обладнані автоматизованими апаратами і вам не потрібно записуватись на прийом, щоб ними скористатись.

Якщо у вас високий кров'яний тиск, то до операції ваш хірург може перевірити ваші ліки та внести будь-які зміни, необхідні перед операцією.

Зміна способу життя може допомогти контролювати та знизити високий кров'яний тиск. Більше інформації можна знайти за посиланням: <https://bit.ly/3ymfkhP>

Анемія (низький рівень заліза в крові)

Лікування анемії перед операцією зменшує ймовірність того, що вам знадобиться переливання крові. Це також допоможе вашому одужанню та дозволить відчувати себе менш втомленими після операції.

Третина дорослих, що перенесли серйозні хірургічні втручання, хворіють на анемію. Якщо у вас була кровотеча або у вас хронічне захворювання, попросіть свого лікаря зробити аналіз крові, щоб перевірити, чи немає у вас анемії.

Щоб лікування було ефективним, анемію слід діагностувати якомога раніше. Якщо ви побоюєтесь, що у вас анемія, проконсультуйтеся зі своїм сімейним лікарем, фармацевтом або хірургічною командою щодо лікування, щоб покращити показники крові до операції.

Багато людей страждають на залізодефіцитну анемію, і дієта, що складається з продуктів, багатих на залізо, зокрема зелених листових овочів, м'яса та горіхів, може допомогти. Деяким людям також потрібно більше вітаміну B12 і фолієвої кислоти:

- залізо міститься в червоному м'ясі, бобах і горіхах
- B12 в м'ясі, рибі, сирі та яйцях
- фолієва кислота в зелених листових овочах, броколі, брюссельській капусті, спаржі, горосі, нуті, коричневому рисі та печинці.

Підготовка до операції | Здоровіше Краще Швидше

Якщо виявити анемію на ранній стадії, її зазвичай лікують за допомогою таблеток, що містять залізо, та дієти з високим вмістом заліза. Також вам можуть запропонувати внутрішньовенне введення заліза через інфузію безпосередньо у вену. Даний метод діє швидше, ніж таблетки, але має певні додаткові ризики. Зазвичай інфузію рекомендують, якщо операцію неможливо відкласти.

Більше інформації можна знайти за посиланням: <https://bit.ly/3OMo0DD>

Серце, легені та інші проблеми зі здоров'ям

Якщо у вас є хронічні захворювання, подумайте про те, щоб попросити свого хірурга переглянути ваші ліки, особливо якщо ви вважаєте, що ваше здоров'я не таке хороше, як могло б бути.

Тривога і психічне здоров'я

Більшість людей відчувають деяку тривогу перед операцією. Якщо думка про госпіталізацію викликає у вас сильне занепокоєння або засмучення, доцільно поговорити про свої побоювання із сімейним лікарем. В деяких випадках сімейні лікарі можуть направити вас за кваліфікованою допомогою.

Більше інформації про те, як подолати тривогу перед операцією, ви знайдете тут:

coa.ac.uk/managing-anxiety-operation

Багато методів, включаючи уважність, релаксацію, дихальні вправи або йогу, можуть допомогти вам розслабитися до і після операції.

Якщо ви приймаєте ліки для свого психічного здоров'я, важливо повідомити про це команду в лікарні під час передопераційної оцінки. Зазвичай вас попросять продовжувати прийом цих ліків протягом усього перебування в лікарні. Важливо взяти медпрепарат з собою в лікарню. Вони також можуть допомогти організувати будь-яку спеціальну підтримку, яка вам може знадобитися під час перебування в лікарні або коли повертаєтеся додому.

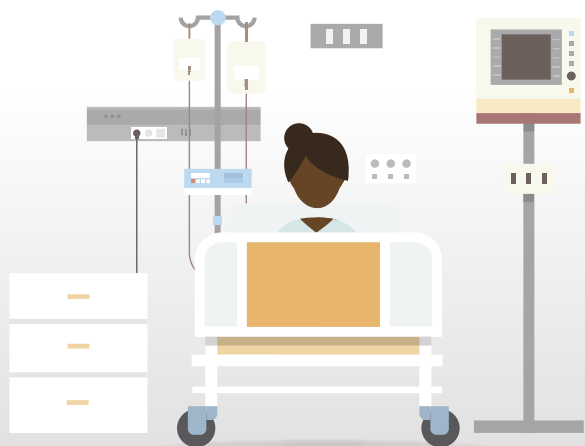
Ви можете знайти більше інформації та поради на сайті Національної служби охорони здоров'я Better Health - кожна думка важлива: <https://bit.ly/3ymSS8n>

Здоров'я ротової порожнини

Якщо у вас ослаблені зуби або коронки, візит до стоматолога зменшить ризик пошкодження зубів під час операції.

Також важливо дотримуватися належної гігієни порожнини рота і підтримувати зуби і ясна в хорошому стані перед операцією, оскільки це знизить ризик інфікування.

Більше інформації можна знайти за посиланням: <https://bit.ly/3QPMTjA>



Практична підготовка до хірургічної операції

Ми розуміємо, що приїзд до лікарні на операцію може викликати тривогу. Повідомте своїх рідних і друзів про те, що ви лягаєте в лікарню, і скажіть їм, чим вони можуть допомогти. Не варто недооцінювати, наскільки ви можете бути втомленими після операції.

Продумайте наведений нижче контрольний список заздалегідь, до початку операції.

- ☑ **Як я буду проводити час?** - мати навушники та музику, книжки, планшет або пазли. Не забудьте зарядні пристрої.
- ☑ **Що я можу робити, щоб розслабитися?** - навчіться деяким технікам дихання та уважності, спробуйте йогу або слухайте розслаблювальну музику та застосунки із заспокійливими програмами.
- ☑ **Що потрібно підготувати вдома?** – можливо, вам буде важко пересуватися після повернення з лікарні - ви можете спати на першому поверсі та придбати допоміжні засоби для пересування, якщо вважаєте, що вони вам знадобляться, але загалом ви швидше одужаєте, якщо продовжите рухатися після операції.
- ☑ **Хто може доглядати за моїми родичами похилого віку?** - якщо друзі та родина не можуть допомогти, зверніться до місцевої ради та місцевої служби догляду: carers.org.
- ☑ **Як я доберуся в лікарню та з неї?** - хтось може вас підвезти? Якщо ви маєте право на транспортування до лікарні, лікарня може це організувати для вас.
- ☑ **Чи достатньо у мене легких у приготуванні страв і корисних закусок, коли я повернуся додому?** - подумайте, хто може допомогти приготувати їжу або допомогти з покупками після виписки з лікарні. Можливо, ви захочете зареєструватися в службі доставки додому в супермаркеті або зберігати деякі страви в морозильній камері, перш ніж вас покладуть у лікарню.
- ☑ **Хто догляне за моїми дітьми чи домашніми тваринами?** - попросіть друзів і родину допомогти або бути наготові. Щоб допомогти вам доглянути за дитиною, їм, можливо, доведеться взяти відгул на роботі. Якщо у вас виникнуть труднощі з доглядом за дітьми після операції, зверніться до місцевої ради або до патронажного медпрацівника.
- ☑ **Чи вистачить мені ліків і батарейок для мого слухового апарату на період перебування в лікарні і коли я повернуся додому?** - зазвичай вас попросять взяти з собою в лікарню ваші медикаменти в оригінальній упаковці. Не забудьте забрати їх і всі свої особисті речі додому, коли вас випишуть.
- ☑ **Чи є у мене вдома безрецептурні болезаспокійливі засоби?** - можливо, вам доведеться приймати деякі з них під час одужання згідно із вказівками лікарні.

- ☑ **Що мені потрібно зібрати?** – якщо ви перебуваєте в лікарні вночі, вам слід подумати про туалетні принадлежности, нічний одяг, зручний одяг і взуття, які міцні, але їх легко надіти. Дуже важливо вставати з ліжка, одягатися та починати рухатися, як тільки це буде можливо після операції - ті, хто це роблять, зазвичай, повертаються до дому раніше та одужують швидше. Температура у лікарні може коливатися, тому додатковий верхній одяг не завадить. Для отримання додаткової інформації перегляньте розділ NHS Choices: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ☑ **Що ще було б корисно зробити?** – наведіть порядок у своєму домі та саду. Будьте в курсі своїх загальних справ та фінансів. Це означає, що вам не доведеться турбуватися про це під час свого одужання.
- ☑ **Кому я маю повідомити, що їду в лікарню?** – друзі та родина зазвичай можуть надати вам практичну підтримку. Також, добре мати людей з якими можна поговорити, поки ви вдома одужуєте. Багато людей захочуть допомогти вашому одужанню, тож дайте їм знати, як вони можуть допомогти якомога швидше.
- ☑ **Чи потрібно прийняти душ/ванну перед тим, як їхати в лікарню?** – це важливо для мінімізації ризику інфікування. Вас також можуть помити антисептичними засобами, щоб ще більше знизити ризик.
- ☑ **Що станеться, якщо моя операція буде відкладена?** – група передопераційної оцінки зв'яжеться з вами, якщо вашу процедуру потрібно буде відкласти, і вони порадять, чи відновлювати вам приймати будь-які ліки, вживання яких могло бути припинено.



Практичні запитання стосовно вашої операції, які можна поставити періопераційній команді

Члени періопераційної команди будуть вирішувати питання щодо вашої анестезії, операції та періоду одужання. Вони обговорять будь-які особливі ризики, які ви можете мати як від анестезії, так і від операції, а також усі можливі варіанти, що у вас є. Вони дадуть вам інформаційний лист для ознайомлення вдома. Також, там буде номер контактної особи, до якої ви можете звернутися, якщо у вас виникнуть додаткові питання.

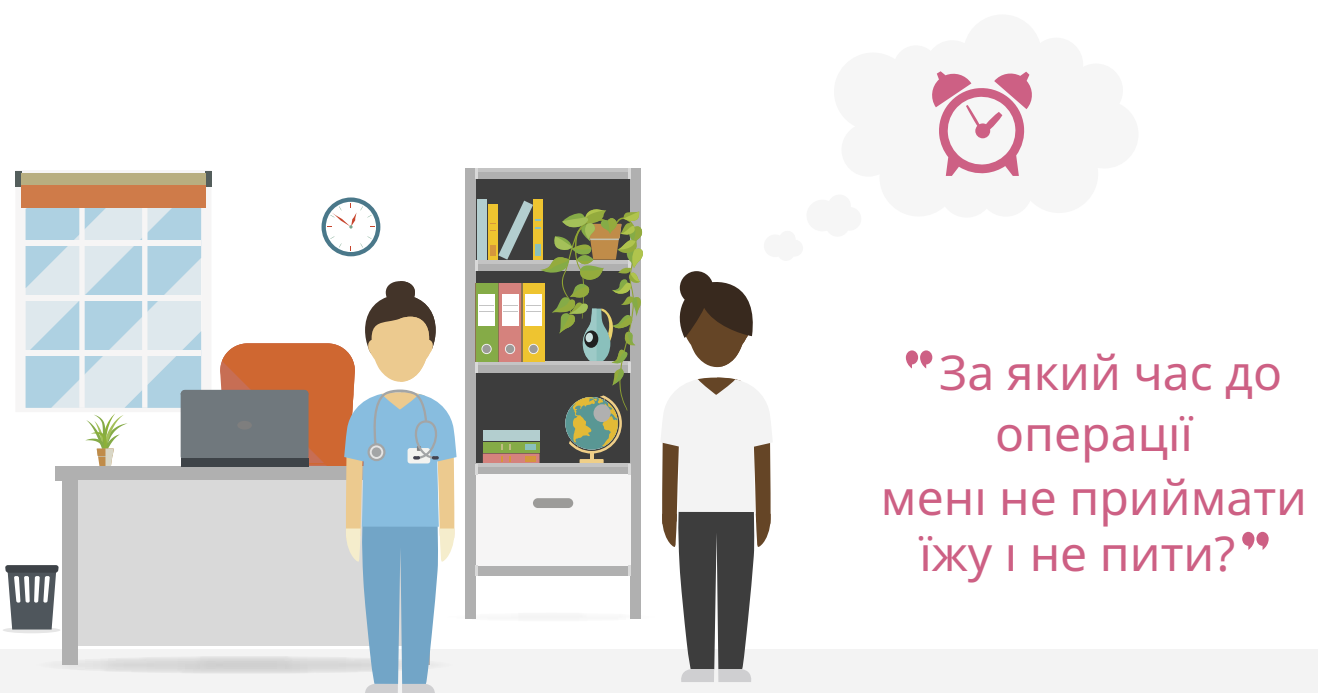
Чим краще ви підготовлені, тим легшим буде цей процес.

Нижче наведено кілька запитань, які ви, можливо, захочете задати періопераційній команді.

- За який час до операції мені не приймати їжу і не пити?
- Чи потрібні якісь зміни в моїх ліках до і в день моєї операції?
- Що мені потрібно упаковати до лікарні?
- Чи потрібно мені зняти лак для нігтів, гель лак або прибрати пірсинг?
- Чи можу я приймати відвідувачів? Коли годинивідвідування?
- У разі необхідності, чи поголить мене хтось у лікарні перед операцією?
- Коли я зможу їсти, пити та рухатися (вставати та прогулюватися) після моєї операції (DrEaMing)?
Я чув/чула, що це може допомогти мені повернутися додому раніше?
- Коли я зможу повернутися до дому?
- Яка допомога мені може знадобитися вдома після лікарні?
- Через який час мені буде дозволено знову приймати душ/ванну?
- Чи є для мене певний перелік правил що можна та чого не можна робити під час одужання?
- Чи будуть у мене шви чи скоби, які доведеться знімати?
- На який час мені буде потрібно оформити відпустку?
- Хто дасть мені придатний до роботи/лікарняний лист для мого роботодавця?
- Чи доведеться мені після всього проходити медогляд?
- Скільки часу може пройти, перш ніж я зможу знову ходити/плавати/грати в гольф/бігати?
- Коли я зможу після всього сісти за кермо?
- Скільки часу мине, перш ніж моє життя повернеться в нормальне русло?

Ви також можете прочитати наші поширені запитання стосовно анестезії:

coa.ac.uk/patientinfo/faqs



Чого я можу очікувати під час одужання?

Ваше одужання починається одразу після операції, коли ви ще перебуваєте в лікарні. Після багатьох хірургічних процедур тепер немає необхідності лежати в ліжку протягом тривалого часу або нічого не вживати внутрішньо («nil by mouth») після операції. Багато лікарень будуть наполягати на тому, щоб ви пили, їли та рухалися вже протягом першої доби після операції, за схемою відомою як DrEaMing (Їсти, пити та рухатися -- Drinking, Eating and Mobilising). Пацієнти, які це роблять, перебувають в лікарні коротший час і у них менше ускладнень. Запитайте команду медичних працівників, коли вам буде дозволено пити, їсти та рухатися після операції.

Перед тим, як ви покинете лікарню, ваша медсестра надасть вам інформацію у письмовому вигляді щодо вашого одужання вдома та яким чином усунути біль, який ви можете відчувати. Тут також буде вказано все, на що слід звернути увагу, та номер телефону, за яким ви можете зателефонувати, якщо вас щось турбуватиме.

Наші інформаційні бюлетені про деякі з найпоширеніших хірургічних операцій надають більш детальну інформацію про те, як підготуватися до різних типів операцій і чого очікувати після них.

Практична допомога для підтримки вашої мотивації під час одужання

Залежно від того, яку операцію вам проводять, одужання може зайняти багато тижнів. Не хвилюйтеся, якщо в деякі дні буде краще, ніж в інші - це нормально. Може бути корисно вести щоденник одужання, який ви можете продовжити після повернення додому. Спробуйте увійти в розпорядок дня і вставати вранці в один і той же час. Список щоденних цілей може надати структурованості вашому дню і допомогти відстежувати ваш прогрес.

Візити та телефонні дзвінки від сім'ї та друзів можуть підбадьорити вас і надихнути на досягнення ваших цілей. Якщо у вас є цифрові пристрої, користуйтеся WhatsApp, Facetime та онлайн-платформами на кшталт Zoom, щоб підтримувати зв'язок з людьми. Будьте обережні, щоб не перевтомлюватися.





Додаткові ресурси, доступні в Інтернеті

Royal College of Anaesthetists

(rcoa.ac.uk/patient-information-translations-ukrainian)

- Підготовка до операції: Анімація "Здоровіше Краще Швидше" та спеціальні брошури щодо процедур.
- Догляд за тими, хто був під загальною анестезією або приймав седативний засіб.
- Ризики, пов'язані з вашим анестетиком.
- Серія інформаційних матеріалів для пацієнтів.
- Інформація для дітей, осіб, що здійснюють догляд, та батьків.

Центр періопераційного догляду

- Ресурси щодо спільного прийняття рішень: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- Посібник для дорослих пацієнтів, які перенесли операцію під час COVID-19: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

Національна служба охорони здоров'я (NHS): Одужуємо краще, швидше

- Моя роль і мої обов'язки, щоб сприяти покращенню мого одужання: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

Британська дієтична асоціація

- Інформація про дієту та харчування: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

Королівська колегія хірургів Англії

- Одужання після операції: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

Що означає термін "прискорене одужання"?

Прискорене одужання - це назва програми, яка спрямована на якнайшвидше повернення до нормального стану здоров'я після серйозної хірургічної операції. Персонал лікарні розглядає всі докази того, що ви і вони можуть зробити до, під час і після операції, щоб дати вам найкращі шанси на швидке і повне одужання. Це допоможе вам швидше повернутися додому.

Програми будуть відрізнятися залежно від того, яку операцію вам проводять і в якій лікарні ви перебуваєте на лікуванні, але можуть включати наступне:

- підвищення рівня фізичного стану перед операцією, якщо є достатньо часу
- лікування будь-яких інших довготривалих захворювань

- скоротити час, коли ви не приймаєте їжу, даючи вам перед операцією воду та напої, насичені вуглеводами
- давати вам ліки для профілактики післяопераційних ускладнень
- розглянути найкращі способи знеболювання під час хірургічної операції
- застосування місцевого анестетика при регіональній блокаді або регіональної анестезії, де це можливо
- надавати вам найкращі знеболюючі препарати після операції, щоб ви могли скоріше знову рухатися
- заохочувати вас пити, їсти та рухатися протягом першої доби після операції (DrEaMing)
- скоротити час перебування під катетерами та крапельницями
- навчити вас вправам, які допоможуть вам одужати після операції.

Завдяки дотриманню програми прискореного одужання після операції, зазвичай виникає менше ускладнень. Також зменшується ймовірність того, що вам знову доведеться лягати в лікарню.

Відмова від відповідальності

Ми доклали максимум, щоб інформація в цій брошурі була вичерпною та актуальною, але ми не можемо цього гарантувати. Ми не очікуємо, що ця загальна інформація охопить усі питання, які можуть виникнути у вас, або все, що може бути важливим для вас. Ви повинні обговорити свій вибір і будь-які ваші занепокоєння з вашою медичною бригадою, використовуючи цю брошуру як посібник. Саму по собі цю брошуру не слід розглядати як пораду. Цю брошуру не можна використовувати для будь-яких комерційних чи бізнес-цілей. Щоб отримати повну інформацію про відмову від відповідальності, натисніть тут:

rcoa.ac.uk/patient-information-translations-ukrainian.

Усі переклади надає спільнота перекладачів Translators without Borders. Якість цих перекладів перевіряється, щоб зробити переклади максимально точними, але існує ризик неточностей і неправильного тлумачення деякої інформації.

Скажіть нам, що ви думаєте

Ми вітаємо пропозиції щодо покращення цієї брошури. Якщо у вас є загальні зауваження, будь ласка, надішліть їх електронною поштою на адресу: patientinformation@rcoa.ac.uk

Королівська колегія анестезіологів

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG

020 7092 1500

rcoa.ac.uk



Друге видання, травень 2022 р.

Ця брошура буде переглянута протягом п'яти років з дати публікації.

© 2022 Королівська колегія анестезіологів (RCoA)

Ця брошура може бути скопійована з метою створення інформаційних матеріалів для пацієнтів. Будь ласка, цитуйте першоджерело. Якщо ви бажаєте використати частину цієї брошури в іншій публікації, необхідно зробити відповідне посилання і видалити логотипи, брендинг, зображення та піктограми. Для отримання додаткової інформації, будь ласка, зв'яжіться з нами.