

YON GID POU AMELYORE REKIPERASYON W APRE OPERASYON FWA

Massachusetts General Hospital
Sant pou Rezilta ak Sekirite Pasyan nan Operasyon (COMPASS)

Ti liv sa a fèt pou ede ou konprann epi prepare w pou operasyon w lan.
Tanpri revize epi poze nenpòt kesyon ba ekip chirijikal ou anvan operasyon an.

Enfòmasyon sou operasyon mwen an

<u>Dat</u> Operasyon:	
<u>Lè</u> Operasyon:	Ou dwe rive 2 èdtan anvan lè operasyon pwograme a

Chirijyen ou	Nimewo Biwo
Dr David Berger	617-724-6980
Dr Leigh Anne Dageforde	617-724-3730
Dr Nahel Elias	617-643-0765
Dr Cristina Ferrone	617-643-6189
Dr Kenneth Tanabe	617-724-3868
Dr Motaz Qadan	617-643-5153

- **KANPE TOUT MANJE SOLID A 10PM lannwit anvan operasyon an.**
- **Ou ka bwè likid klè (gade anba a) jiska pa mwens pase 2 èdtan anvan operasyon an**

Nan jou anvan operasyon an, swiv rejim alimantè chirijyen ou te preskri w. Si ou pa genyen youn, tanpri manje ak bwè jan ou ta fè nòmalman. Asire w ke w byen idrate.

Ou ka kontinye bwè likid klè jiska pa mwens pase 2 èdtan anvan operasyon an. Tanpri gade lis Likid Klè yo anba a.

Pa mwens pase 2 èdtan anvan operasyon an, ou dwe sispann bwè nèt. Pa bwè anyen ditou.

Si ou gen dyabèt epi sik nan san ou ba oswa ou kòmanse santi sentòm sik nan san ba, bwè yon likid klè ak sik, tankou ji pòm, ji rezen oswa soda regilye. Si sa pa ede, bwè, oswa manje nenpòt likid ki pral ogmante sik nan san ou. Kèlkeswa sa ki pase, li pi bon pou retade operasyon ou pase pou inyore sik nan san ki ba.

TAB MATYÈ

ENTWODIKSYON	3
POUKISA N AP FÈ APWÒCH ERAS LA POU OPERASYON?.....	3
KONBYEN TAN MWEN PRAL NAN LOPITAL LA?.....	3
ANVAN OPERASYON.....	4
KOUMAN MWEN KA PREPARE POU OPERASYON MWEN AN?.....	4
<i>Anvan Operasyon</i>	<i>4</i>
<i>Apèl Telefònik Anvan-Operasyon</i>	<i>5</i>
<i>Objektif Chak Jou</i>	<i>5</i>
7-10 JOU ANVAN OPERASYON: REJIM ALIMANTÈ ANVAN-OPERASYON FWA.....	5
<i>Poukisa Mwen Bezwen Swiv Rejim sa a?</i>	<i>2</i>
<i>Enfòmasyon adisyonèl pou Rejim Chirijikal Anvan-Operasyon</i>	<i>4</i>
<i>Rete idrate</i>	<i>5</i>
2 JOU ANVAN OPERASYON.....	5
1 JOU ANVAN OPERASYON.....	5
<i>Manje yon manje maten, manje midi ak dine ki byen ekilibre, men ou dwe sispann manje anvan 10:00 pm.....</i>	<i>5</i>
NAN MATEN OPERASYON AN.....	5
<i>Pran medikaman w jan sa te diskite nan Apèl Telefonik Anestezi w la.</i>	<i>5</i>
<i>Lis Verifikasyon Tach.....</i>	<i>1</i>
LÈ W RIVE NAN LOPITAL LA.....	2
APRE OPERASYON	4
SAL REKIPERASYON/PACU	4
KONTWÒL DOULÈ	5
AKTIVITE: KILÈ MWEN KA KÒMANSE FÈ MOUVMAN, CHITA, MACHE?	6
REJIM ALIMANTÈ: KILÈ MWEN KA KÒMANSE MANJE?	7
KILÈ YO PRAL RETIRE KATETÈ POU PIPI MWEN AN?	7
KILÈ MWEN KA ALE LAKAY?	8
KISA K AP PASE LÈ MWEN ALE LAKAY?.....	9

◆◆◆ Entwodiksyon ◆◆◆

Ti liv sa a fè pati pwogram Rekiperasyon Amelyore Apre Operasyon Mass General Brigham (Mass General Brigham Enhanced Recovery After Surgery, ERAS) lan, ki se pratik nòmal kounye a pou tout pasyan chirijikal yo nan Mass

Poukisa n ap fè apwòch ERAS la pou operasyon?

General Brigham System ak lopital ki afilye yo.

Pwogram sa a diferan de apwòch tradisyonèl operasyon an e yo montre li amelyore rekiperasyon pasyan an apre operasyon, diminye konplikasyon epi redwi kantite jou ou rete lopital apre operasyon an. Nou vle ou menm, pasyan an, pou ou yon patisipan aktif tou nan pwosesis rekiperasyon an. Objektif jeneral la se pou ou gen yon pi bon eksperyans chirijikal epi retounen nan nòmal pi vit ke posib. Avèk èd ou, nou ka reyalize objektif sa yo.

Pwogram sa a fèt pou fè w patisipe aktivman nan rekiperasyon ou anvan ak apre operasyon ou.

Chak etap nan pwogram sa a fèt pou minimize doulè ou, evite konplikasyon, epi pèmèt pou rekòmanse manje ak fè aktivite pi bonè.

Konbyen Tan Mwen Pral nan Lopital la?

Si w ap fè yon ti operasyon epi w pa gen okenn pwoblèm apre pwosedi w la, ou ka ale lakay ou osito nan pwochen jou apre operasyon w la. Paske nou fè plizyè kalite operasyon pou plizyè rezon diferan, sejou endividyèl ou a ka pi long. Chak jou ekip chirijikal ou a pral evalye w si w pare, ak objektif pou w egzeyate lakay ou pi vit posib.

◆◆◆ Anvan Operasyon ◆◆◆

Si w ap pran aspirin, NSAIDs, oswa nenpòt kalite antikoagilasyon, diskite sou sa espesyalman ak chirijyen ou anvan operasyon ou.

Kouman Mwen Ka Prepare pou Operasyon Mwen an?

◆◆◆ Anvan Operasyon

1. **Egzèsis** amelyore repons kò a estrès ak amelyore kondisyon fizik, ki ede nan rekiperasyon. Si ou pa fè egzèsis regilyèman, li rekòmande pou kòmanse dousman. Egzèsis pa bezwen difisil, menm mache 30-45 minit chak jou pi bon pase pa fè egzèsis.
2. Pandan 7-10 jou anvan operasyon an, sof si egzije otreman, swiv yon **rejim** ki ba nan kalori ak idrat kabòn pou adousi fwa ou ak objektif pou ogmante sekirite operasyon ou.
3. Li rekòmande atoutfòs pou w **sispann fimen** nèt omwen 3 semèn anvan operasyon w la. Sa ap diminye chans pou konplikasyon nan poumon pandan ak apre operasyon an epi amelyore rekiperasyon ou. Si w ta renmen plis enfòmasyon sou ki jan pou w kite fimen, pale ak doktè w, enfimyè oswa famasyen w.
4. Evite konsomasyon **alkòl** omwen 24 èdtan (depreferans, yon mwa) anvan operasyon ou an.
5. **Planifye davans.** Fè aranjman pou yon moun akonpaye ou nan moman admisyon an ak nan moman egzeyat la. Fè preparasyon davans lakay ou pou arive ou apre operasyon an. Asire w ke gen ase manje ak pwovizyon. Ou ta dwe kapab mache, manje ak pran swen tèt ou, men ou ka bezwen kèk asistans siplemantè okòmansman nan men fanmi oswa zanmi, espesyalman pou evite travay difisil tankou lesiv / netwayaj / fè makèt imedyatman apre operasyon ou an.

6. **Rete idrate.** Nan 72 èdtan anvan operasyon an, tanpri asire w ou idrate souvan ak dlo, Pedialyte, Gatorade, Powerade, ClearFast, oswa lòt likid klè.

Anestezi ap Rele w Anvan Operasyon an

Apèl Telefònik Anvan-Operasyon

Anvan operasyon ou a, w ap resevwa **2 apèl telefònik** pa manm ekip chirijikal la ki pral repase sou diferan pati nan swen ou:

1. Apèl telefònik de yon manm ekip anestezi a:

- ❖ Apèl telefònik sa a pral pwograme alavans pou asire ke ou disponib pou pran apèl sa a.

Pandan apèl sa a, yon founisè pral:

- Revize ki medikaman ou ta dwe pran nan jou operasyon ou ak kilès, si genyen, ou dwe sispann anvan operasyon an.
- Poze kesyon pou evalye sante ou epi eksplike pwosesis operasyon an.

2. Apèl telefònik ki soti nan Kowòdonatè Chirijikal Chirijyen an:

- ❖ 1-3 jou anvan operasyon w ap resevwa yon apèl pou finalize lè operasyon w epi konfime egzakteman ki lè w bezwen rive pou w anrejistre.

Si w toujou gen lòt kesyon apre w fin revize enstriksyon sa yo, tanpri kontakte biwo chirijyen w la.

7-10 jou anvan operasyon: Rejim Alimantè Anvan-Operasyon Fwa

Objektif Chak Jou

- 800-1000 kalori
- 60-100 gram pwoteyin. Pou BMI ki plis pase 50, objektif pwoteyin se 80-100 gram.
- 80-100 gram idrat kabòn
- 48-64 ons likid san kalori, san kafeyin pa jou

Poukisa Mwen Bezwen Swiv Rejim sa a?

Lè w swiv yon rejim alimantè strik, kò ou diminye rezèv glikojèn li yo (glikojèn se yon fòm sik ki estoke nan fwa a ak misk yo pou enèji). Avèk chak ons glikojèn, kò a estoke 3-4 ons dlo. Se konsa, lè ou swiv yon rejim trè strik - espesyalman yon ki pa gen anpil lanmidon ak sik - kò ou pèdi rezèv glikojèn li yo ak kèk dlo. Fwa a retresi, paske li gen mwens glikojèn ladan l. **Pa diminye gwosè fwa a yon ti kras, operasyon ka fèt pi an sekirite.**

Yon nòt espesyal pou pasyan ki pa tolere laktoz

Li rekòmande pou w chwazi Boost Diabetic pou bwason frape pwoteyin ranplasman manje ou paske li pa gen laktoz. Ou pral wè opsyon repa ki gen ladan yogout, fwomaj fisèl ki pa gen anpil grès, ak fwomaj kaye ki pa gen anpil grès. Pifò moun ki pa tolere laktoz ka konsome yogout san yo pa gen gaz oswa gonfleman, men yo pral gen anpil chans bezwen pran anzim laktaz la ak fwomaj kaye.

Yon nòt espesyal pou pasyan dyabetik

Rejim sa a pral gen plis chans yon bon bout rediksyon nan konsomasyon nòmal ou nan idrat kabòn ak kalori. Si w ap pran medikaman pou dyabèt (ensilin, metformin, glipizid, elatriye) ou dwe kontakte klinisyen dyabèt ou a pou diskite sou jesyon sik nan san ou anvan ou kòmanse rejim sa a. Siveye sik nan san ou ak anpil atansyon epi fè doktè ou ajiste medikaman ou jan sa nesèsè. Konsilte doktè ou jan sa nesèsè pou nenpòt enkyetid ou ka genyen. Objektif la se diminye ensilin ou pou kenbe sik nan san nòmal, pa ogmante manje ou. Sepandan, si sik nan san ou tonbe twò ba (<60), chak nan sa ki annapre yo bay 15 g idrat kabòn epi yo ka itilize nan ka yon reyaksyon sik nan san ba:

- 4 oz (1/2 tas) 100% ji fwi (san sik ajoute)
- 8 ons (1 tas) lèt ekreme san grès
- 1 Kiyè jele regilye oswa 1 ½ ti kiyè Polaner All Fruit
- 1 Kiyè siwo myèl

Règ 15: Konsome 15g idrat kabòn (chwazi nan pi wo yo). Tann 15 minit epi tcheke sik nan san ou ankò. Konsome 15 g idrat kabòn chak 15 minit jiskaske sik nan san ou rive nan 60.

	Opsyon 1	Opsyon 2	Opsyon 3	Opsyon 4
Dejene	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tas Kashi GoLean Original sereyal • 8 ons lèt ekreme oswa lèt soya <p>230 Kalori 21g Pwoteyin 42g Idrat Kabòn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bwason pwoteyin • ½ tas fwi <p>240 Kalori 20g Pwoteyin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 ze • Ponmkèt Angle lejè • 1 franch (1 oz) fwomaj ki pa gen anpil grès <p>200 Kalori 18g Pwoteyin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ tas yogout Grèk • ½ tas bè <p>160 Kalori 18g Pwoteyin 14g Idrat Kabòn</p>

		20g Idrat Kabòn	25g Idrat Kabòn	
Manje midi	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ tas fwomaj kaye ki pa gen anpil grès • ½ tas fwi <p>195 Kalori 21g Pwoteyin 20g Idrat Kabòn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bwason pwoteyin • ½ tas fwi <p>240 Kalori 20g Pwoteyin 20g Idrat Kabòn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 repa mèg jele (Lean Cuisine, Smart Ones, Healthy Choice) <p>300 Kalori 18g Pwoteyin 30g Idrat Kabòn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 ons kodenn • ½ pita ble antye • 1 ti kiyè moutad • 1 tas legim ki pa gen lanmidon <p>255 Kalori 28g Pwoteyin 27g Idrat Kabòn</p>
Dine	<ul style="list-style-type: none"> • 3 ons vyann mèg • 2 tas salad • 1 Kiyè sòs salad ki gen anpil grès • ½ tas pòm detè, pwa, mayi, kalbas sezon fredri oswa 1/3 tas diri oswa pasta <p>275 Kalori 28g Pwoteyin 25g Idrat Kabòn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bwason pwoteyin • ½ tas fwi <p>240 Kalori 20g Pwoteyin 20g Idrat Kabòn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ tas yogout Grèk • ½ tas bè <p>160 Kalori 18g Pwoteyin 14g Idrat Kabòn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 ons ton nan bwat (nan dlo) • 2 tas salad vèt • 1 Kiyè kranberi sèch • 1 Kiyè sòs salad ki gen anpil grès <p>255 Kalori 28g Pwoteyin 27g Idrat Kabòn</p>
Ti goute	<ul style="list-style-type: none"> • 2 sapibon san sik • 2 fwomaj fisèl ki pa gen anpil grès <p>190 Kalori 14g Pwoteyin 8g Idrat Kabòn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bwason pwoteyin • 2 sapibon san sik • ½ tas fwi <p>240 Kalori 20g Pwoteyin 20g Idrat Kabòn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ tas yogout Grèk • ½ tas bè <p>160 Kalori 18g Pwoteyin 14g Idrat Kabòn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ½ tas fwomaj ricotta ki pa gen anpil grès • Ti pòsyon fwi <p>2200 Kalori 14g Pwoteyin 19g Idrat Kabòn</p>
Total	890 Kalori 84g Pwoteyin 95g Idrat Kabòn	930 Kalori 80g Pwoteyin 73g Idrat Kabòn	935 Kalori 82g Pwoteyin 94g Idrat Kabòn	895 Kalori 85g Pwoteyin 88g Idrat Kabòn

Nòt enpòtan

- Bwè omwen 64 ons likid pa jou (san sik, 10 kalori oswa mwens pou chak pòsyon).
- Si ou pa deja pran yon miltivitamin konplè, tanpri kòmanse.
- Kòmanse pran sennosides/docusate (Senokot-S) 8.6-50mg. Pran 2 grenn pa bouch chak jou.

Sispann si entesten vin twò lach oswa ou ale watè twò souvan. Altènativman, ou ka bwè te Smooth Move®.

Enfòmasyon adisyonèl pou Rejim Chirijikal Anvan-Operasyon

Swiv konsomasyon chak jou pou asire w ou nan objektif chak jou ou yo. Ou ka jwenn enfòmasyon sou nitrisyon sou etikèt nitrisyon yo ak sou entènèt pa sèvi avèk sit sa yo:

- www.calorieking.com
- www.fitday.com
- www.myfitnesspal.com

Sa ki annapre yo se **opsyon bwason pwoteyin** akseptab (ki disponib nan GNC, Walmart, magaze, sou entènèt. Tou de fòm ki pare pou bwè ak fòm poud yo akseptab):

- Slim Fast Low Carb
- Carnation Instant Breakfast (san sik ajoute)
- Atkins Advantage Shakes
- Boost Glucose Control
- Ensure High Protein
- EAS Advantage Carb Control
- Pure Protein
- Isopure Zero Carb
- Unjury
- Premier Protein
- Protica Proasis Protein Shot

Opsyon repa ak ti goute yo ka melanje ak matche chak jou, osi lontan ke objektif pou kalori yo reyalize, pwoteyin ak idrat kabòn.

Legim ki pa gen lanmidon gen ladan tout sa yo eksepte pwa, mayi, ak kalbas sezon fredi.

Vyann mèg gen ladan yo

- Vyann bèf: kwis, ranch, fofilè
- Vyann kochon: Bekonn Kanadyen, fofilè, kòtlèt sant jigo
- Poul (Poul oswa Kodenn): vyann blan oswa nwa san po
- Pwason

Sèvi ak **epis ak dous ki san kalori** pou bay manje gou jan sa nesesè.

Si w gen dyabèt ak/oswa w ap pran diyiretik (pa egzanp, Lasix ak/oswa idroklorotyazid), pwograme yon vizit ak founisè swen prensipal ou anvan ou

kòmanse rejim sa a, paske sa ka lakòz sik nan san ba ak dezidratasyon si medikaman yo pa byen ajiste.

2 jou anvan operasyon

Rete idrate

Tanpri bwè dlo, Gatorade, Powerade, oswa Pedialyte pandan tout jounen an.

1 jou anvan operasyon

Manje yon manje maten, manje midi ak dine ki byen ekilibre, men ou dwe sispann manje anvan 10:00 pm.

Sa a minimize chans ou genyen pou konplikasyon anestezi. Nou mande pou tout pasyan yo sispann manje a 10 pm nan aswè anvan operasyon w la.

Menm si ou pa manje manje solid, ou ka kontinye bwè likid klè jiskaske pa mwens pase 2 èdtan anvan lè ki te pwograme pou kòmanse operasyon w lan. Yon likid klè se nenpòt likid ke ou ka wè atravè (Bwason ki gen lèt, ki gen ladan lèt ak yogurt, ak ji zoranj yo **PA** likid klè.)

Anplis de sa, nou mande espesyalman pou w idrate pandan jounen an ak Gatorade, dlo, oswa lòt likid klè ki nan lis anba a.

Anvan ou ale dòmi, bwè 20 a 24 ons Pedialyte oswa Gatorade (ki pa wouj).

REMAK: Tanpri swiv enstriksyon sa yo ak anpil atansyon. Si ou konsome manje solid, oswa bwè lèt nan lespas 8 èdtan anvan operasyon an, operasyon ou an pral jeneralman anile.

Nan Maten Operasyon an

Pran medikaman w jan sa te diskite nan Apèl Telefonik Anestezi w la.

Sa yo ka pran ak Pedialyte, Gatorade (ki pa wouj), oswa dlo

Lis Verifikasyon Tach

7-10 Jou Anvan Operasyon an	
Swiv rejim alimantè anvan-operasyon fwa	
De Jou Anvan Operasyon an	
Rete Idrate	
Yon Jou Anvan Operasyon an	
OK pou manje manje maten, manje midi, ak dine.	
<p>A 10 pm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sispann manje tout manje solid oswa pwodwi letye • Sispann moulen chiklèt epi sispann manje sirèt <p>Apati de kounye a ou pral bwè LIKID KLÈ SÈLMAN- Gade Likid Klè ki pèmèt yo Anba a</p> <p><input type="checkbox"/> Kontinye bwè likid klè pandan tout aswè a, rete idrate</p>	
<p><u>PÈMÈT</u> Dlo Ji (klè ak san ma) Te Nwa oswa Kafè Nwa (San Lèt/Krèm) Pedialyte Gatorade (ki pa wouj)</p>	<p><u>PA PÈMÈT</u> Manje Solid / Lèt / Yogout Bwason a Baz Pwodwi Letye (Smoothies) / Krèm Ji Zoranj / Lèt Soya Lèt Zanmann/Nwa</p>
<p>Anvan ou ale nan kabann</p> <p><input type="checkbox"/> Bwè 20 - 24 ons Pedialyte oswa Gatorade (ki pa wouj)</p>	
Jou Operasyon an	
<p>Pa mwens pase 2 èdtan anvan operasyon pwograme w la:</p> <p><input type="checkbox"/> Ou dwe sispann bwè nèt.</p> <p><input type="checkbox"/> Si ou bliye bwè likid klè, pa gen pwoblèm. Pa bwè anyen nan moman sa a, nou pral ba w likid klè atravè yon ENTRAENEZ lè w rive lopital la</p>	

Lè w Rive nan Lopital la

Pwosis admisyon: Tanpri antre nan antre prensipal lopital la oswa antre Sant Swen Anbilatwa Wang (Wang Ambulatory Care Center - an Anglè) la. Ale nan 3yèm etaj la nan Wang bilding lan. Ou pral anrejistre nan Sant pou Swen Alantou-Operasyon (Center for Peri-operative Care - an Anglè, CPC). Yon fwa ou fin anregistre, yon moun pral mennen ou nan zòn datant avan-operasyon an.

- Enfimyè a pral mezire siy vital ou yo epi pètèt yon nivo glikoz.
 - Ou pral rankontre tou enfimyè a ki pral avèk ou nan sal operasyon an.
1. Ekip anestezi:
 - Pral ba w medikaman nan bouch pou ede anpeche doulè, kè plen ak vomisman.
 - Mete yon liy ENTRAENEZ nan venn ou pou bay likid, medikaman oswa san ki nesèsè pandan oswa apre operasyon an.
 - Revize opsyon pou jesyon doulè pandan ak apre operasyon.
 2. Ekip chirijikal:
 - Diskite sou pwosedi ou epi reponn nenpòt kesyon oswa enkyetid.
 - Finalize nenpòt dokiman ki nesèsè.

Anestezis la responsab pou pran swen siy vital ou yo (batman kè, tansyon, tanperati ak respirasyon), ranplasman likid ak san si sa nesèsè, ansanm ak konfò jeneral ou pandan operasyon an.

Lè ou rive nan lopital la (kontinye):

Sal operasyon: Ekip la ap ede w monte sou tab sal operasyon an epi y ap fè w alèz pandan y ap kontinye prepare w pou operasyon.

- **Liy ENTRAVENEZ** - yo ka mete yon lòt ENTRAVENEZ pou ede ak administrasyon medikaman ki nesesè pou operasyon. Medikaman sa yo gen ladan antibyotik, medikaman doulè ak medikaman kè plen elatriye.
- **Katetè pou pipi** - Y ap mete yon katetè pou pipi nan blad pipi w pou drene pipi. Katetè a ap anplas apre operasyon an, men ekip chirijikal ou a pral retire li sito ke li apwopriye.
- Yo pral ba w yon anestezi epi yo pral andòmi w.
- Gen kèk pasyan ki resevwa yon blòk epidiral oswa nè, pou ede ak jesyon doulè pandan ak apre operasyon. Sa a pral diskite avèk ou pa anestezis ak chirijyen ou anvan operasyon ou a.

Yon epidiral enplike nan enjekte medikaman pou doulè nan yon zòn toupre mwal epinyè a. Se anestezis la ki fè sa. Medikaman sa yo travay nan angoudi nè ou yo pou bay soulajman doulè nan sèten zòn nan kò ou. Epidiral yo pafwa itilize pandan operasyon an konbinezon ak sedatif ak anestezi kòm byen ke poukont yo.

••• Apre Operasyon •••

Enpòtan: Gid sa yo ka epi yo pral varye selon operasyon endividyèl ou, rekiperasyon, ak preferans chirijyen an.

Sal Rekiperasyon/PACU

Lè operasyon ou a fini, ekip la pral transpòte w nan inite rekiperasyon apre anestezi a (PACU). Ou pral gen anpil chans toujou santi ou byen anvi dòmi ak dezoryante. Sa a nòmal epi li gen rapò ak anestezi a ou te resevwa pandan operasyon an. Li pral pran kèk tan pou efè medikaman sa yo disparèt.

Ou pral pase omwen 1-2 èdtan nan sal rekiperasyon an anba kontwòl apre operasyon an. Pandan tan sa a, ou ka atann ou a pi fò nan bagay sa yo:

- Enfimyè yo k ap tcheke siy vital ou yo souvan - tansyon, batman kè, respirasyon, tanperati, nivo glikoz nan san, osi byen ke blesi ou ak pansman.
- Ekip anestezi a k ap tcheke nivo doulè ou.
 - Ou ka gen yon epidiral an plas pou kontwòl doulè ak/oswa yon blòk nè espesyal ki kouvri ensizyon chirijikal la.
- Yo ka kenbe w anba oksijèn - swa atravè nen w oswa yon mask pou figi
- Yo ka konekte w ak yon ENTRAVENEZ pou likid ak medikaman doulè

Yon fwa ou fin etabli nan PACU a, 1-2 manm fanmi/zanmi ka gen dwa vizite pou yon ti tan. Lè ekip la santi ke ou pare, yo pral transfere ou soti nan sal rekiperasyon an a chanm ki asiyen a ou nan etaj la. Gen kèk pasyan ki pral pase nwit la nan sal rekiperasyon an. Osi bonè ke kèk èdtan apre operasyon an, enfimyè sal rekiperasyon yo pral mande w kanpe, chita sou yon chèz, oswa mache. Gen yon gwo kantite evidans ki montre ke pasyan ki bouje bonè nan peryòd apre operasyon yo refè pi vit ak pi byen.

Pou ede pasyan nou yo ak fanmi yo jwenn yon bon somèy, lè vizit yo fini a 9pm.

Kontwòl Doulè

Bon kontwòl doulè se yon pati enpòtan nan pwosesis rekiperasyon an. Ou ta dwe espere rankontre kèk doulè apre operasyon an. Pa gen okenn fason pou elimine doulè konplètman, men gen yon varyete fason pou ede jere doulè ou. Tanpri fè enfimiyè w oswa doktè w konnen si w gen nenpòt doulè oswa malèz. Objektif nou se pou w gen yon nòt doulè 3 oswa mwens apre operasyon an (gade anba a).

Echèl Entansite Doulè

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
San Doulè			Doulè Modere				Pi Move Doulè Posib		

Objektif nou se pou kenbe doulè ou nan yon nivo ki pèmèt ou dòmi ak repoze pi byen, respire pi fasil, epi kòmanse mache pi bonè. Sa a enpòtan paske li ede anpeche konplikasyon tankou boul nan san ak nemoni. Mache ka ede tou retabli fonksyon entesten yo epi mete ou sou wout rekiperasyon an.

Aktivite: Kilè mwen ka kòmanse fè mouvman, chita, mache?

Ou ka kòmanse fè mouvman le pli vit ke ou reveye; sepandan, li pi bon pou toujou pwogrese dousman. Se poutèt sa, ou ta dwe dabò kòmanse ak kèk egzèsis janm senp tankou jwe zòtèy ou yo, detire janm ou yo dwat epi vire pye ou yo. Fè sa yo pou kèk minit chak demi èdtan. Sa pral ede w kanpe sou pye ou pi bonè. Si sa koze doulè, sispann fè sa epi fè enfimyè w oswa doktè w konnen. Ekip medikal ou a ap vle pou w kanpe omwen nan 8 èdtan apre operasyon w la.

Evite mouvman ak kouche nan kabann pou yon peryòd pwolonje ka mennen a konplikasyon tankou san kaye, maleng kabann ak feblès nan misk. Sa a pral anpeche rekiperasyon ou. Ekip ou a ap toujou kontwole si w ap soti nan kabann nan.

- **3-8 èdtan apre operasyon:** Ou ta dwe espere chita sou bò kabann lan, kanpe, oswa chita sou yon chèz nan 8 èdtan apre operasyon an. Enfimyè w ap ede w, sitou premye fwa w ap leve a. Ou kapab an mezi tou pou fè yon ti mache si ou santi ou byen. Li enpòtan pou toujou gen yon moun tou pre pou asistans paske ou ka fèb ak enstab sou pye ou.
- **Nan jou apre operasyon an:** Kòmanse nan jou apre operasyon an, objektif ou se pou w soti nan kabann omwen 3 oswa 4 fwa pa jou epi pou w fè pwomnad nan koulwa a. Nou espere tou pou w chita sou yon chèz pou manje. Pral gen yon moun pou ede w fè sa okonmansman jiskaske ou gen ase fòs pou leve poukont ou.

Apre yon operasyon ouvè, entesten ou ka sispann bouje pou yon ti tan. Si sa rive, ou ka santi anvì vomi ak balonnman epi sa ka pwolonje rekiperasyon ou. Ou ka evite sa a nan mache souvan.

Egzèsis respirasyon: Li enpòtan pou pran gwo souf apre operasyon an pou anpeche enfeksyon nan poumon. Pèsonèl enfimyè yo ap montre w kèk egzèsis pou respirasyon ki itil. Li bon tou pou w pran kèk gwo souf pandan chak pòz komèsyal pandan w ap gade televizyon. Pratike egzèsis pou respirasyon brèf sa yo omwen 5-10 fwa pa èdtan pandan w reveye.

Rejim Alimantè: Kilè Mwen Ka Kòmanse Manje?

Si tout bagay ap mache byen:

- Jou Operasyon an: Ti gòje dlo
- 1ye Jou Apre Operasyon An: Likid Klè oswa Likid Konplè
- 2yèm Jou Apre Operasyon An: Likid konplè
- Jou Apre Operasyon 3-4: Rejim alimantè mou konplè, jan yo tolere

- Pou yon reseksyon fwa laparoskopik, ou ka egzeyate nan Jou 1-3.
- Doktè w ap deside ki lè li apwopriye pou avanse nan pwochen etap la. Kòm yon règ jeneral, yo pral sispann likid ENTRAENEZ ou osito ke ou ka tolere omwen 10 ons likid klè pa bouch.

Kilè yo pral retire katetè pou pipi mwen an?

- Pifò pasyan yo gen katetè Foley yo retire nan dezyèm jou apre operasyon an. Okazyonèlman, Foley a ka rete pi lontan.
- Yon fwa yo retire katetè pou pipi a, ou lib pou w ale nan twalèt la pou w pipi. Ou ka espere li pran 4-8 èdtan anvan ou santi ou bezwen pipi. Sa a se nòmal.

Si w kite katetè a pi lontan pase sa nesesè, sa ka lakòz yon enfeksyon nan aparèy pipi a.

Sentòm yon enfeksyon nan aparèy pipi yo enkli:

- *Doulè lè w pipi,*
- *Pipi souvan,*
- *Sansasyon ou bezwen pipi malgre blad pipi a vid,*
- *Lafyèw ak doulè sou kote w.*

Fè enfimyè w oswa doktè w konnen imedyatman si w gen nenpòt nan sentòm sa yo.

Kilè mwen ka ale lakay?

Pou w pare pou egzeyate lopital la, ou dwe fè tout bagay ki endike anba la a:

- Doulè byen kontwole ak medikaman oral
- Kapab pran ase likid pou rete idrate

Yon fwa doulè ou byen kontwole epi w ap bwè ase, yo pral egzeyate w pou w ale lakay. Sinon, yo pral obsève w nan lopital la jiskaske objektif sa yo reyalize. Ekip chirijikal ou a pral vle egzeyate ou osito ke ou tolere ase likid, bouje byen, epi gen doulè ou byen kontwole. Pasyan ki rete nan lopital la pou twò lontan gen pi gwo risk pou konplikasyon apre operasyon tankou enfeksyon.

Anjeneral, li PA obligatwa pou ou pase gaz oswa fè pou pou anvan ou egzeyate, menm si nan sèten senaryo chirijyen ou a ka vle sa rive.

Remak:

Planifye aranjman apwopriye pou transpò soti nan lopital la ak swen nan kay la. Ekip ou a pral fè w konnen jou anvan egzeyat la si yo panse ou pare. Lè sòti a se a 10:00 am. Si woulib ou a pa kapab nan MGH nan moman sa a, pa enkyete w. Nou pral ede w mete w konfòtab nan youn nan sal datant nou yo pou tann arive yo.

Kisa k ap pase lè mwen ale lakay?

Enfimyè chirijyen w la pral rele w nan jou apre ou egzeyate a.

Dokiman egzeyat ou a ap gen ladann preskripsyon w yo, kijan pou w pran yo, bagay pou w siveye ak tout enfòmasyon kontak ki enpòtan yo. Si w gen yon kesyon pandan lè ouvrab abityèl yo, tanpri rele nimewo klinik yo bay la epi mande pou w pale ak yon enfimyè. Si ou gen yon ijans epi li se apre lè, ou ka swa voye yon mesaj bay doktè ki an sèvis la oswa vin nan sal dijans la pou yo wè w.

Rapò patoloji yo retounen nan 7-10 jou ouvrab apre operasyon an. Biwo a pral kontakte ou ak sa yo ak plan tretman ou.

Byenke nou konnen ke sibi yon operasyon estresan, nou onore pou nou se ekip swen ou. Nou espere travay avèk ou pou fè operasyon ou a pi bon eksperyans posib. Si w ta gen nenpòt kesyon oswa enkyetid apre w fin li liv sa a, tanpri kontakte biwo chirijyen w la.