

YON GID POU AMELYORE REKIPERASYON OU APRE OPERASYON

Gastrektomi

Ti liv sa a fè pati pwogram Amelyorasyon Rekiperasyon Apre Operasyon (ERAS) nan MGH. ERAS se yon pratik nòmal pou tout pasyan chirijikal nan Mass General Brigham System ak lopital ki afilye yo.

Enfòmasyon ki enkli yo fèt pou ede w konprann epi prepare w pou Operasyon w. Tanpri revize epi poze ekip chirijikal ou lan nenpòt kesyon anvan operasyon an.

ERAS fèt pou asire ou patisipe aktivman nan rekiperasyon ou anvan ak apre operasyon ou, ak objektif jeneral pou ou gen yon meyè eksperyans chirijikal epi retounen nan nòmal ou osi vit posib.

Chak etap nan pwogram sa a prepare pou minimize doulè ou, evite konplikasyon, pèmèt pou rekòmanse manje ak aktivite pi bonè, amelyore rekiperasyon ou apre operasyon, epi redwi nonm jou ou bezwen rete lopital la.

Ansanm, avèk èd ou, nou ka reyalize objektif sa yo!

Non Chirijyen Ou:

Nimewo Telefòn Biwo

Kijan Ou Ka Ede

SEMÈN AVAN OPERASYON

- Kontinye oswa konsidere kòmanse yon **pratik detant ak jesyon estrès** chak jou, ki konnen li ranfòse iminite kò a ak ede nan rekiperasyon. Sa a ka gen ladan egzèsis, meditasyon, yoga, ak lòt bagay.
- **Manje** yon varyete de manje ki bon pou sante oswa swiv yon rejim espesifik chirijyen ou preskri.
- Yo rekòmande atoutfòs pou w **sispann fimèn 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 fason pou w kite fimèn, pale ak doktè w, enfimyè oubyen famasyen w.
- **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 fè lesiv, netwaye, ak fè makèt imedyatman apre operasyon ou an.

7 JOU ANVAN OPERASYON

- **Sispann** sipleman Vitamin E.
- **Sispann** tout sipleman abaz fèy, espesyalman kril, lay, gingko, aklwil pwason
- **Sispann NSAIDS**, sof si chirijyen ou a te konseye otreman. Sa a gen ladan, men se pa sa sèlman, ibipwofèn (Advil, Motrin), naproxen (Aleve, Anaprox, Naprosyn), ak celecoxib (Celebrex).
- **Sispann 325 mg Aspirin** sof si chirijyen ou a konseye yon lòt dòz. Ou ka kontinye ak 81 mg Aspirin chak jou epi ou ka pran li nan maten operasyon an.
- **Enfòmè chirijyen ou** a si w pran Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis, oswa nenpòt lòt antikowagilan.

3 JOU ANVAN OPERASYON

- **Rete idrate.** Nan 72 èdtan anvan operasyon an, asire w ou idrate (ki vle di ou bwè likid) souvan ak dlo, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery clear, oswa lòt likid klè.

2 JOU ANVAN OPERASYON

- Chlorhexidine pou benyen (gade dènye paj la pou enstriksyon), si chirijyen ou konseye fè sa.
- Si yo te fè w tèst pou STAPH epi ou pozitif, swiv enstriksyon biwo chirijyen w la bay pou w sèvi ak Chlorhexidine pou lave kò a ak pomad mupirocin pou nen. Doktè w la ap fè w konnen si ou bezwen plis tèst.

1 JOU ANVAN OPERASYON

- Chlorhexidine pou benyen (gade dènye paj la pou enstriksyon), si chirijyen ou konseye fè sa.
- **Evite** konsomasyon alkòl omwen 24 èdtan (depreferans, yon mwa) anvan operasyon an.
- Swiv rejim chirijyen ou preskri. Si ou pa gen yon rejim preskri, tanpri manje ak bwè jan ou ta nòmalman.
- Asire w ke w byenidrate.
- OK pou manje manje maten, manje midi, ak dine.

A 10è pm

- **Kontinye bwè likid klè pandan tout leswa a pou w rete idrate.** Depi koulye a, bwè **LIKID KLÈ SÈLMAN**

KONTINYE	SISP ANN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ dlo ➤ ji (klè ak san chè) <u>egzanp</u>: ji pòm, ji seriz, ji rezen ➤ Gatorade (ki pa wouj) ➤ te nwa (pa metelèt / krèm) ➤ kafe nwa (pa mete lèt/krèm) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ tout manje solid ➤ chiklèt ➤ sirèt ➤ yogout ➤ krèm ➤ bwason ki baze sou letye /bwason fwete ➤ lèt ➤ lèt soya ➤ lèt nwa, tankou lèt zanmann ➤ ji zoranj

Anvan ou al kouche

- Bwè 20-24 ons Gatorade (pa bwè sa ki wouj)

JOUNEN OPERASYON AN:

- Benyen ak chlorhexidine nan maten, si chirijyen ou konseye ou fè sa.
- Ou ka bwè likid klè (gade tablo nan paj anvan an) pa mwens pase 2 èdtan anvan lè ou te pwograme pou rive.
- Pran nenpòt medikaman otorize ak 1-2 ti gout dlo.
- Si w ap itilize nenpòt nan sa yo, pote yo lopital la:
 - inalatè oubyen gout pou je
 - machin CPAP ou, mask, kawotchou

Konsome tou de boutèy Ensure Pre-Surgery®. Asire w ke w fini yo omwen 2 èdtan anvan lè w te pwograme pou rive. Pa bwè anyen ankò apre ou fin bwè yo.

- Bwè de boutèy bwason anvan-operasyon ki gen idrat kabòn ke yo te voye lakay ou oswa ki te ba ou nan biwo chirijyen ou a.
 - Si ou pa resevwa bwason sa a, tanpri achte 20 ons. Gatorade (pa sa ki wouj) pou itilize kòm bwason idrat kabòn ou.
 - Si ou fè dyabèt, tanpri swiv rejim alimantè yo rekòmande ou epi pa konsome bwason idrat kabòn paske li ka ogmante sik nan san ou.

Pa Mwens Pase 2 Èdtan Anvan lè ou te pwograme pou rive:

- **Sispann bwè nèt.**
 - Pa bwè anyen sinon operasyon w a ap anile.
 - **Si ou fè 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.
 - **Li pi bon pou retade operasyon ou pase pou inyore yon sik ba nan san.**
- Si ou bliye bwè likid klè, pa gen pwoblèm. Pa bwè anyen nan moman sa a, nou pral ba w likid klè atravè yon ENTRAVENÈZ lè w rive lopital la

ENSTRIKSYON POU BENYEN AK CHLORHEXIDINE

Douche oswa benyen byen chak jou ak savon Chlorhexidine pou ede anpeche enfeksyon apre operasyon.

- **Pa** itilize si w fè alèji ak Chlorhexidine. Si w fè alèji, pale ak doktè w pou w itilize yon savon anti-bakteri pito.
- **Pa** sèvi ak Chlorhexidine sou figi ou, tèt, oubyen jenital ou.
- **Evite** bab nan vant oubyenbò zòn lenn ou.
- **Pa** aplike poud, losyon, dezodoran, oswa pwodui pou cheve apre twazyèm douch la (nan jou operasyon an).

Enstriksyon pou douche ak Chlorhexidine

1. Sèvi ak Chlorhexidine olye de savon regilye ou. Pa Sèvi Ak Tou De.
2. Mete chanpou/kondisyone cheve ou jan ou fè nòmalman anvan ou itilize Chlorhexidine lan.
3. Rense kò ou byen avèk dlo.
4. Fèmen dlo a pou anpeche rensè Chlorhexidine la twò bonè.
5. Lave depi nan kou al anba. Fè atansyon espesyalman pou lave sit operasyon ou an. Asire w ke ou lave andan lonbrik ou - ou ka itilize yon aplikatè si sa nesèsè pou ede ak sa a.
6. Lave kò ou dousman pou senk (5) minit.
7. Pèmèt Chlorhexidine lan seche sou po ou pou 1 minit anvan w rensè l.
8. Ouvè dlo a ankò, rensè byen epi seche w dousman avèk yon sèvyèt pwòp.