

## **YON GID POU AMELYORE REKIPERASYON OU APRE OPERASYON INIVÈSÈL**

Bwochi 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, avèk objektif jeneral pou amelyore 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 a:**

---

**Nimewo Telefòn Chirijyen ou a:**

## Kijan Ou Ka Ede

### KÈK SEMÈN AVAN OPERASYON

- Kontinye oswa konsidere kòmanse yon **pratik detant ak jesyon estrès** chak jou. Se yon bagay yo 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 famasyon w.
- **Planifye davans.** Fè aranjman pou yon moun akonpaye ou nan moman admisyon an ak nan moman egzeyat la. Prepare 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 touswit apre operasyon ou an.

### 7 JOU ANVAN OPERASYON

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

## 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 yo pa preskri w yon rejim , tanpri manje ak bwè jan ou ta nòmalman.
- Asire w ke w byen idrate.
- OK pou manje manje maten, manje midi, ak dine.

### A 10è pm

- **Kontinye bwè likid klè pandan tout aswè a pou w rete idrate.** Apati de kounye a, bwè **LIKID KLÈ SÈLMAN**

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

### Anvan ou al kouche

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

## JOU 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) jiska pa mwens pase 2 èdtan anvan lè ou pwograme pou rive a.
- Pran nenpòt medikaman otorize ak 1-2 ti gòje dlo.
- Si w ap itilize nenpòt nan sa yo, vini avèk yo nan lopital la:
  - Aparèy pou rale vapè oswa gout pou je
  - machin CPAP ou, mask, kawotchou
- Bwè 20-24 ons bwason idrat kabòn anvan operasyon an. Asire w ke w fini yo omwen 2 èdtan anvan lè w te pwograme pou rive. Pa bwè anyen ankò apre ou fini.

### Pa Mwens Pase 2 Èdtan Anvan Lè Ou Pwograme pou Rive A:

#### Sispann bwè nèt.

- Pa bwè anyen ditou sinon operasyon w 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 ENTRAVERNÈZ lè w rive lopital la

## ENSTRIKSYON POU DOUCHE

### Enstriksyon Pou Pran Douch:

1 Douche oswa benyen byen chak jou ak savon antibakteri Chlorhexidine pou ede anpeche enfeksyon apre operasyon: 2 jou anvan, nan jou anvan an, ak nan maten operasyon an.

- **Pa** itilize si w fè alèji ak Chlorhexidine. Fè chirijyen w konnen si w fè alèji oswa si w devlope yon reyaksyon.
- **Pa** sèvi ak Chlorhexidine sou figi ou, tèt, oubyen zòn jenital ou.
- **Evite** raze pwèl nan vant oswa bò lenn ou.
- **Pa** aplike poud, losyon, dezodoran, oswa pwodui pou cheve apre twazyèm douch la (nan jou operasyon an).

### Enstriksyon pou benyen ak chlorhexidine

1. Sèvi ak Chlorhexidine olye de savon regilye ou. Pa Sèvi Ak Tou De.
2. 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 lan twò bonè.
5. Lave depi nan kou al anba. Fè atansyon espesyalman pou lave sit chirijikal 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 sèche ak yon sèvyèt pwòp.