



YON GID POU AMELYORE RETABLISMAN W APRE YON OPERASYON

Tiliv sa a fè pati pwogram Retablisman Amelyore Apre Operasyon (Enhanced Recovery After Surgery, ERAS) nan MGH. ERAS se yon pratik estanda pou tout pasyan ki pral opere nan Mass General Brigham System ak nan lopital ki afilye yo.

Nou mete enfòmasyon ki la yo pou ede w konprann ak pou prepare w pou operasyon w lan. Tanpri revwa epi poze ekip k ap opere w la tout kesyon ou genyen anvan operasyon an.

Objektif ERAS se pou kenbe w toujou enplike nan retablisman w avan ak apre operasyon an, avèk yon objektif prensipal pou w viv yon pi bon eksperyans pandan operasyon w lan ak pou retounen nan nòm al ou byen rapid.

Chak etap pwogram sa a adapte pou minimize doulè w, evite konplikasyon, pèmèt ou rekòmanse manje ak fè aktivite pi bonè, amelyore retablisman w apre operasyon w lan ak diminye sou kantite jou ou dwe rete nan lopital la.

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

Non Chirijyen W lan:

Nimewo Telefòn Chirijyen W lan:

KIJAN OU KA EDE

SEMÈN AVAN OPERASYON AN

- Kontinye oswa anvizaje pou kòmanse fè chak jou **egzèsis relaksasyon ak jesyon estrès**, ki fèt pou estimile sistèm iminitè kò a ak ede avèk retablisman an. Sa ka gen ladan, fè egzèsis, meditasyon, yoga ak plis toujou.
- **Manje** yon rejim alimantè varye ki bon pou sante oswa suiv yon rejim alimantè espesifik ke chirijyen w lan preskri w.
- Nou rekòmande w anpil pou w **kite fimèn nèt** omwen 3 semèn avan operasyon w lan. Sa ap diminye chans pou genyen konplikasyon nan poumon pandan ak apre operasyon an epitou sa ap amelyore retablisman w. Si w ta renmen genyen plis enfòmasyon sou kijan pou kite fimèn, pale ak doktè w la, enfimyè a oswa famasyon w.
- **Planifye davans**. Aranje w pou yon moun akonpanye w nan moman w ap antre lopital la ak nan moman w ap egzeyate a. Fè preparasyon davans lakay ou pou lè w ap retounen lakay ou apre operasyon an. Asire w ke w genyen ase manje ak pwovizyon. Ou ta dwe ka mache ak manje epi pran swen tèt ou, men ou ka bezwen èd anplis, okòmansman nan men fanmi w ak zanmi w, sitou pou evite travay ki fatigan tankou lesiv, netwayaj ak fè makèt tousuit apre operasyon w lan.

7 JOU AVAN OPERASYON AN

- **Sispann** Pran sipleman vitamin E.
- **Sispann** pran tout sipleman ki fèt abaz plant yo, epesyalman krill, lay, gingko ak luil pwason.
- **Sispann pran Medikaman Anti-Enflamatwa Non Estewoyidyen (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drug, NSAIDS)**, amwenske chirijyen w lan konseye w pa pran yo. Sa enkli, men se pa sa yo sèlman, ibipwofèn (Advil, Motrin), napwoksèn (Aleve, Anaprox, Naprosyn) ak selekoksib (Celebrex).
- **Sispann pran 325 mg Aspirin**, amwenske chirijyen w la te konseye w yon lòt dozaj. Ou ka kontinye pran 81 mg Aspirin chak jou epi ou ka pran l nan maten w ap fè operasyon an.
- **Fè chirijyen w lan konnen** si w ap pran Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis, oswa nenpòt lòt anti-kowagilan.

3 JOU AVAN OPERASYON AN

- **Rete idrate**. Nan 72 èdtan avan operasyon an, asire w ke ou idrate tèt ou souvan ak dlo, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery clear, oswa lòt likid klè yo.

2 JOU AVAN OPERASYON AN

- Savon Hibiclens pou benyen (gade dènye paj la pou jwenn enstriksyon yo), si chirijyen w lan konseye w li.

1 JOU AVAN OPERASYON AN

- Savon Hibiclens pou benyen (gade dènye paj la pou jwenn enstriksyon yo), si chirijyen w lan konseye w li.
- **Evite** konsome alkòl omwen 24 èdtan (depreferans, yon mwa) avan operasyon an.
- Suiv rejim alimantè chirijyen w lan preskri w la. Si chirijyen w lan pa preskri w yon rejim alimantè, tanpri manje ak bwè jan ou t ap fè l nòmalmman.
- Asire w ke ou byen idrate.
- PA GEN PWOBLÈM pou manje manje maten, manje midi ak dine.

A 10è p.m.

- **Kontinye bwè bwason likid klè yo pandan tout sware a pou rete idrate.**
Apatide kounyeya, bwè **LIKID KLÈ SÈLMAN**

KONTINYE	SISPANN
<ul style="list-style-type: none">➤ Dlo➤ ji (ki klè epi san ma) <u>pa egzanp</u>: ji pòm, ji kannbèj (cranberry), ji rezen➤ bwason ki gen glisid ki fèt pou avan operasyon <u>pa egzanp</u>: Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery clear➤ bwason gazez ki klè (tankou soda abaz jenjanm [ginger ale])➤ jelatin (Jell-O)➤ bouyon oswa soup ki klè (ki pa gen vèmisèl/diri)➤ te nwa (san lèt/san krèm)➤ kafe nwa (san lèt/san krèm)➤ likid klè konjle, tankou sapibon	<ul style="list-style-type: none">➤ tout manje ki solid➤ Chiklèt➤ Sirèt➤ Yogout➤ Krèm➤ bwason/smoothies abaz pwodui letye➤ Lèt➤ lèt abaz soya➤ lèt abaz nwa, tankou lèt abaz zanmann➤ ji zoranj

Avan Minui

- Bwè 20-24 ons yon bwason ki gen glisid ki fèt pou avan operasyon. Pa egzanp: Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery clear.

JOU OPERASYON AN

- Savon Hibiclens pou benyen nan maten, si chirijyen w lan konseye w sa.
- Ou ka genyen likid klè yo (gade tablo nan premye paj la) jiska 3 èdtan avan operasyon an.
- Pran kèlkeswa medikaman yo otorize w pou pran ak 1-2 gòje dlo.
- Si w ap itilize nenpòt nan sa yo, pote yo lopital la:
 - inalatè oswa gout pou zye.
 - aparèy Terapi Vantilasyon ak Presyon Pozitif Kontini w la (Continuous Positive Airway Pressure Therapy, CPAP), mask, tiyo fleksib.

Kòmanse 4-5 Èdtan Avan Operasyon an

- Bwè 20-24 ons bwason ki gen glisid ki fèt pou avan operasyon.

3 Èdtan Avan Operasyon an Kòmanse (1 èdtan avan ou konplete fòmalitye admisyon nan lopital la)

- **Sispann bwè nèt.**
Pa pran anyen pou bwè ditou sinon y ap anile operasyon w lan.
 - **Si ou gen dyabèt** epi sik nan san w lan ba oswa ou kòmanse santi sentòm ipoglisemi (sik nan san ki ba) yo, bwè yon likid klè ki gen sik ladan, tankou ji pòm, ji rezen oswa soda nòmal. Si sa pa ede, bwè oswa manje nenpòt likid oswa fliyid k ap ogmante sik nan san w.
 - **Li pi bon pou retade operasyon w lan olye ou inyore yon ipoglisemi (sik nan san ki ba).**
- Si w te bliye bwè likid klè yo, PA GEN PWOBLÈM. Pa bwè anyen nan moman sa a – n ap ba w likid klè yo atravè yon entravenez (IV) lè w rive nan lopital la.

ENSTRIKSYON POU BENY ANTI-BAKTERYEN ANBA DOUCH AVÈK HIBICLENS

Benyen anba douch oswa pran yon beny chak jou epi ak anpil swen ak savon anti-bakteryen Hibiclens pou ede anpeche enfeksyon apre operasyon: 2 jou avan, jou avan an, ak nan maten operasyon an.

- **Piga** itilize l si ou alèjik ak Hibiclens. Fè chirijyen w lan konnen si ou fè alèji oswa si ou devlope yon reyaksyon alèjik.
- **Piga** itilize Hibiclens nan figi w, tèt ou oswa nan zòn lenn ou.
- **Evite** raze vant ou oswa zòn lenn nan.
- **Piga** mete poud, losyon, deyodoran oswa pwodui pou cheve apre twazyèm beny anban douch la (nan jou operasyon an).

Enstriksyon pou pran beny anti-bakteryen anba douch

1. Rense tout kò w byen rense ak dlo.
2. Fèmen dlo a pou evite rense savon Hibiclens lan twò bonè.
3. Lave depi nan kou a jouk rive anba. Fè plis atansyon pou lave vant lan.
4. Lave kò w toudousman pou 5 minit.
5. Ouvri dlo a ankò, byen rense epi tanponnen yon sèvyèt pwòp sou kò w pou seche li.