

## **YON GID POU AMELYORE REKIPERASYON OU APRE OPERASYON ERAP (IR)**

Bwochi sa a fè pati pwogram Amelyorasyon Rekiperasyon Apre Operasyon (ERAS – an angle) nan MGH. ERAS ak Amelyorasyon Rekiperasyon Apre Pwosedè (ERAP – an angle) se yon gid estanda pou pasyan ki pral fè yon pwosedè nan Mass General Brigham System ak lopital ki afilye yo.

Enfòmasyon ki enkli yo fèt pou ede w konprann epi prepare pou pwosedè w la. Tanpri revize epi poze nenpòt kesyon ekip pwosedè ou a anvan pwosedè a.

ERAP fèt pou ede w patisipe aktivman nan rekiperasyon w anvan ak apre pwosedè w la, ak objektif jeneral pou w gen yon pi bon eksperyans epi retounen nan nòmal pi 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 pwosedè a, epi redwi tan rekiperasyon an epi/oswa redwi kantite jou ou bezwen pou rete lopital la.

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

**Non Moun ki Pral Fè Pwosedè ou a :**

**Nimewo telefòn Moun ki Pral Fè  
Pwosedè ou a:**

**617-643-IRAD (4723)**

## Kijan Ou Ka Ede

### PLIZYÈ SEMÈN AVAN PWOSEDI A

- Kontinye oswa konsidere kòmanse yon **pratik detant ak jesyon estrès** chak jou. Yo konnen li ranfòse iminite kò a ak ede nan rekiperyasyon. Sa a ka gen ladan egzèsis, meditasyon, yoga, ak lòt bagay.
- **Manje** yon rejim alimantè varye ki sipòte sante.
- 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 rekiperyasyon ou. Si w ta renmen plis enfòmasyon sou fason pou w kite fimèn, pale ak doktè w, enfimye 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 AVAN PWOSEDI A

- **Sispann** sipleman Vitamin E.
- **Sispann** tout sipleman abaz fèy, espesyalman kril, lay, gingko, ak lwil pwason
- **Sispann NSAID yo**, sof si moun k ap fè pwosedè w la 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 moun k ap fè pwosedè w la te konseye yon lòt dòz oswa jan kadyològ ou a endike. Ou ka kontinye ak 81 mg Aspirin chak jou epi ou ka pran li nan maten jou pwosedè a.
- **Enfòmè moun k ap fè pwosedè w la** si w pran Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis, oswa nenpòt lòt antikowagilan.

### 3 JOU AVAN PWOSEDI A

- **Rete idrate.** Nan 72 èdtan anvan pwosedè a, asire w ou idrat souvan ak dlo, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, oswa lòt likid klè jan ou tolere.

## 1 JOU AVAN PWOSEDI A

- **Evite** konsomasyon alkòl omwen 24 èdtan (depreferans, yon mwa) anvan pwosedi a.
- Swiv rejim moun k ap fè pwosedi ou a preskri . Si ou pa gen yon rejim preskri, tanpri manje ak bwè jan ou ta nòmalman.
- Nou rekòmande pou pran mwatye dòz ensilin NPH abityèl ou (egzanp: Novolin, Humilin) apre w fin tcheke avèk doktè ki preskri li, pou swiv konsèy yo.
- 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.**  
Depi koulye 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 metelèt / 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 letye /bwason fwete</li> <li>➤ lèt</li> <li>➤ lèt soya</li> <li>➤ lèt nwa, tankou lèt zanmann</li> <li>➤ ji zoranj</li> </ul>

## JOU PWOSEDI A

- Ou ka gen likid klè (gade tablo nan paj anvan an) jiska pa mwens pase 2 èdtan anvan lè ou te pwograme pou rive.
- 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

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

- **Sispann bwè nèt.**  
Pa bwè anyen oswa pwosedi w la 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 fè dyabèt, tanpri swiv rejim alimantè yo rekòmande ou epi pa konsome bwason idrat kabòn paske li ka ogmante sik nan san ou.