

## YON GID POU AMELYORE REKIPERASYON OU APRE OPERASYON TIWOYID

Ti liv sa a fè pati pwogram Amelyore Rekiperasyon Apre Operasyon (Enhanced Recovery After Surgery - ERAS an Anglè) 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 pou operasyon w lan. Tanpri revize epi poze nenpòt kesyon bay ekip chirijikal ou anvan operasyon an.

ERAS fèt pou ou rete angaje aktivman nan rekiperasyon ou anvan ak apre operasyon an, ak objektif jeneral pou ou gen yon miyò eksperyans chirijikal epi retounen nan nòmal ou pi vit posib.

Chak etap nan pwogram sa a se pwepare pou minimize doulè ou, evite konplikasyon, pèmèt pou rekòmanse manje ak aktivite pi bonè, amelyore rekiperasyon ou apre operasyon, epi redwi kantite 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

### SEMÈN YO AVAN OPERASYON AN

- Kontinye oswa konsidere kòmanse yon **pratik detant ak jesyon estrès** chak jou, ki rekonèt pou ranfòse iminite kò a ak ede nan rekiperyasyon. Sa a ka gen ladan egzèsis, meditasyon, yoga, ak lòt bagay.
- **Manje** yon rejim alimantè konplè ki bon pou sante oswa swiv yon rejim espesifik chirijyen ou preskri.
- Li seryezman rekòmande 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 rekiperyasyon ou. Si w ta renmen plis enfòmasyon sou fason pou w kite fimen, pale ak doktè w, enfimiyè oswa famasyen w.
- **Planifye davans.** Fè aranjman pou yon moun akonpaye w nan moman admisyon an ak nan moman egzeyat la. Fè preparasyon anvan lakay ou pou rive 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 sipleman okòmansman nan men fanmi oswa zanmi, espesyalman pou evite travay difisil tankou lesiv, netwayaj, ak makèt imedyatman apre operasyon ou.

### 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, ibipwofèn (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.
- **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 souvan ak dlo, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, oswa lòt likid klè.

### 2 JOU ANVAN OPERASYON

- **Kontinye idrate.**
- Asire w ke ou gen **20oz Gatorade (pa wouj)** nan men pou maten operasyon ou.

## 1 JOU ANVAN OPERASYON

- **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 fè nòmalman.
- Asire w ke w byen idrate.
- OK pou manje manje maten, manje midi, ak dine.

### A 10è diswa

- **Kontinye bwè likid klè pandan tout aswè pou w rete idrate.** Depi lè sa, bwè **LIKID KLÈ SÈLMAN**

| KONTINYE  | SISPANN   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dlo</li> <li>➤ ji (klè ak san ma) <u>egzanp</u>: ji pòm, ji seriz, ji rezen</li> <li>➤ Gatorade (pa wouj)</li> <li>➤ te nwa (san lèt/krèm)</li> <li>➤ kafe nwa (san 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 abaz lèt/bwason lèt frape</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 wouj)

## JOU OPERASYON

- Ou ka bwè likid klè (gade tablo nan paj anvan an) jiska pa mwens pase 2 èdtan anvan lè ou te pwograme pou rive a.
- Pran nenpòt medikaman otorize ak 1-2 ti gout dlo.
- Si w ap itilize nenpòt nan sa yo, vini avèk yo nan lopital la:
  - flitè oswa gout pou je
  - machin CPAP ou, mask, tib yo
- Bwè 20 oz Gatorade (ki pa wouj). Asire w ke w fini sa a omwen 2 èdtan anvan lè w te pwograme pou rive a. Pa bwè anyen ankò apre ou fini.

### **Pa mwens pase 2 èdtan anvan lè ou te pwograme pou rive a.**

- **Sispann bwè nèt.**
  - Pa bwè anyen ditou oswa operasyon w ap anile.
  - **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 oswa 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 – n ap ba w likid klè atravè yon IV lè w rive lopital la.