

YON GID POU AMELYORE REKIPERASYON OU APRE OPERASYON TMJ

+Ti liv sa a fè pati pwogram Amelyorasyon Rekiperasyon Apre Operasyon (ERAS) nan MGH. ERAS se yon pratik nòmal pou pasyan k ap fè yon pwosedi 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 ba ekip chirijikal ou anvan operasyon an.

ERAS fèt pou kenbe ou patisipe aktivman nan rekiperasyon ou anvan ak apre operasyon an, ak objektif jeneral pou ou gen yon pi bon eksperyans chirijikal 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 operasyon, epi redwi kantite jou ou bezwen rete lopital la.

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

Non Chirijyen Ou:

Nimewo telefòn Chirijyen ou a:

Kijan Ou Ka Ede

SEMÈN YO AVAN OPERASYON

- Kenbe ijyèn oral ideyal pa bwose ak pase fil dan epi itilize yon rense bouch san alkòl de fwa pa jou.
- 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.
- Li rekòmande atoutfòs 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 rekiperasyon ou. Si w ta renmen plis enfòmasyon sou fason pou w kite fimen, pale ak doktè w, enfimyè oswa 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 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, 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 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, tanpri asire w ou idrate souvan ak dlo, Pedialyte, Gatorade, Powerade, ClearFast, oswa lòt likid klè.

1 JOU ANVAN OPERASYON

- Benyen ak savon, chanpou, ak dlo kòm nòmal,
- Netwaye zòrèy ak aplikatè ak pwent koton
- Raze tout cheve nan figi
- **Evite** konsomasyon alkòl omwen 24 èdtan 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 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	SISP ANN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ dlo ➤ ji (klè ak san ma) <u>egzanp</u>: ji pòm, ji kranberi, ji rezen ➤ Gatorade (pa wouj la) ➤ te nwa (pa mete lèt/krèm) ➤ kafe nwa (pa mete lèt/krèm) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ tout manje solid ➤ chiklèt ➤ sirèt ➤ yogout ➤ krèm ➤ bwason ki baze sou lèt/bwason fwete ➤ lèt ➤ lèt soya ➤ lèt nwa, tankou lèt zanmann ➤ ji zoranj

Anvan ou al kouche

- Bwè 20-24 ons Gatorade (pa wouj la)

JOU OPERASYON

- Oke pou w benyen ak savon, chanpou, ak dlo kòm nòmàl.
- Bwose dan epi pase fil dan epi sèvi ak yon rens bouch ki pa gen alkòl.
- Yo ta dwe mete cheve long yo nan yon ke chwal oswa penyen li chou.
- Ou ka bwè likid klè (gade tablo ki nan paj anvan an) jiska pa mwens pase 2 èdtan anvan operasyon an.
- Pran nenpòt medikaman otorize ak 1-2 ti gòjèt dlo.
- Si w ap itilize nenpòt nan sa yo, mennen yo lopital la:
 - inalatè oswa gout pou je
 - machin CPAP ou, mask, tib
 - Aparèy terapi fizik Ora-Stretch
 - Atèl Chirijikal pou Bouch

Kòmanse 4 Èdtan Anvan Operasyon Epi Konplete oswa Sispann Pa Mwens Pase 2 Èdtan Anvan Operasyon an

- Bwè de boutèy bwason anvan operasyon ki gen idrat kabòn ke yo te voye lakay ou oswa yo te ba w nan biwo chirijyen ou a. • Si ou pa t resevwa bwason sa a, tanpri achte 20oz Gatorade (pa wouj la) pou itilize kòm bwason idrat kabòn ou.

Pa Mwens Pase 2 Èdtan Anvan Operasyon an Kòmanse

Sispann bwè nèt.

- Pa bwè anyen 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 ki gen 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 – n ap ba w likid klè atravè yon IV lè w rive lopital la.

ENSTRIKSYON POU BENYEN

Enstriksyon pou benyen:

1. Rense kò w, figi w ak kou w byen ak savon ak dlo.
2. Lave cheve ak chanpou byen pou omwen 5 minit.