



“Cerrahiye hazırlık”

“Daha Formda, Daha İyi, Daha Hızlı”



“Cerrahiye hazırlık sürecinizdeki rolünüz”

Cerrahi bir operasyon geçirmek hayatınızdaki önemli anlardan biridir ve bundan endişe duymak doğaldır. Sağlıklarını ve aktivite seviyelerini artırabilen daha zinde hastalar cerrahi müdahalelerden daha hızlı iyileşirler. **Şu anda yaptıklarınız iyileşmeniz üzerinde gerçekten büyük bir etkiye sahip olabilir.**

Operasyonunuz için planlama ve hazırlık sürecinde aktif bir rol almak, kontrolde olduğunuzu hissetmenize, hastaneden daha erken ayrılmanıza ve normal hayatınıza daha çabuk dönmenize yardımcı olacaktır. Bazı bölgelerde cerrahi için bekleme süreleri daha uzun olabilir, ancak bu süreyi ameliyatınıza hazırlanmak için kullanabilirsiniz.

Bu broşür, cerrahinizin size en iyi sonucu almanıza yardımcı olmak için neler yapabileceğiniz konusunda genel tavsiyeler sunacaktır.

“Bir hastanın hikayesi”

Ben şişman ve ömür boyu sigara içen biriydim. Cerrah ve anestezi uzmanı, ameliyatımın daha zor olacağını ve ameliyat sonrasında Yoğun Bakım Ünitesi'nde (YBÜ) kalacağımı, eğer bir yatak bulunamazsa ameliyat tarihimı geciktirebileceğimi söylemişti.

Anestezi uzmanım, iyileşmeme yardımcı olabilecek bazı değişiklikler hakkında benimle konuştu ve konu ile ilgili internet sitesindeki bilgileri okumamı ve animasyonu izlememi teşvik etti. O akşam ailemle birlikte animasyonu izledim. Kızım gerçekten ne kadar endişeli olduğumu biliyordu. Beni bazı yaşam tarzı değişiklikleri yapmaya teşvik ettiler.

Uzun zamandır sigara içmeyi bırakmak istiyordum ama bunu gerçekleştirmek için hiçbir zaman irade gösterememiştim. Zor oldu, ama sonunda başardım. Ayrıca yürümeye başlamaya ve her gün biraz daha uzaklara yürümeye karar verdim. Daha önce sadece gerçekten gitmek zorunda kaldığım yerlere yürürdüm, ama şimdi gerçekten keyif almaya başladım. Daha fit hissetmeye başladım ve aynı zamanda yaşadığım bölgedeki insanları tanımaya başladım. Diyabetim vardı ama bunu çok ciddiye almıyordum. Aile hekiminde randevu aldım. Hemşire, diyabetimi daha iyi kontrol etmek için ne tür yiyecekler yemem gerektiği konusunda daha fazla bilgi edinmeme yardımcı oldu ve yavaşça biraz kilo vermemi teşvik etti. Kan şekerimi kontrol etmeme yardımcı olacak bir makine verdi. Ameliyatımdan önce altı haftada 4 kilo verdim. Daha sağlıklı ve daha fit hissetmek, ameliyatıma daha fazla güvenmemi sağladı. Daha önce oldukça depresif ve endişeliydim.

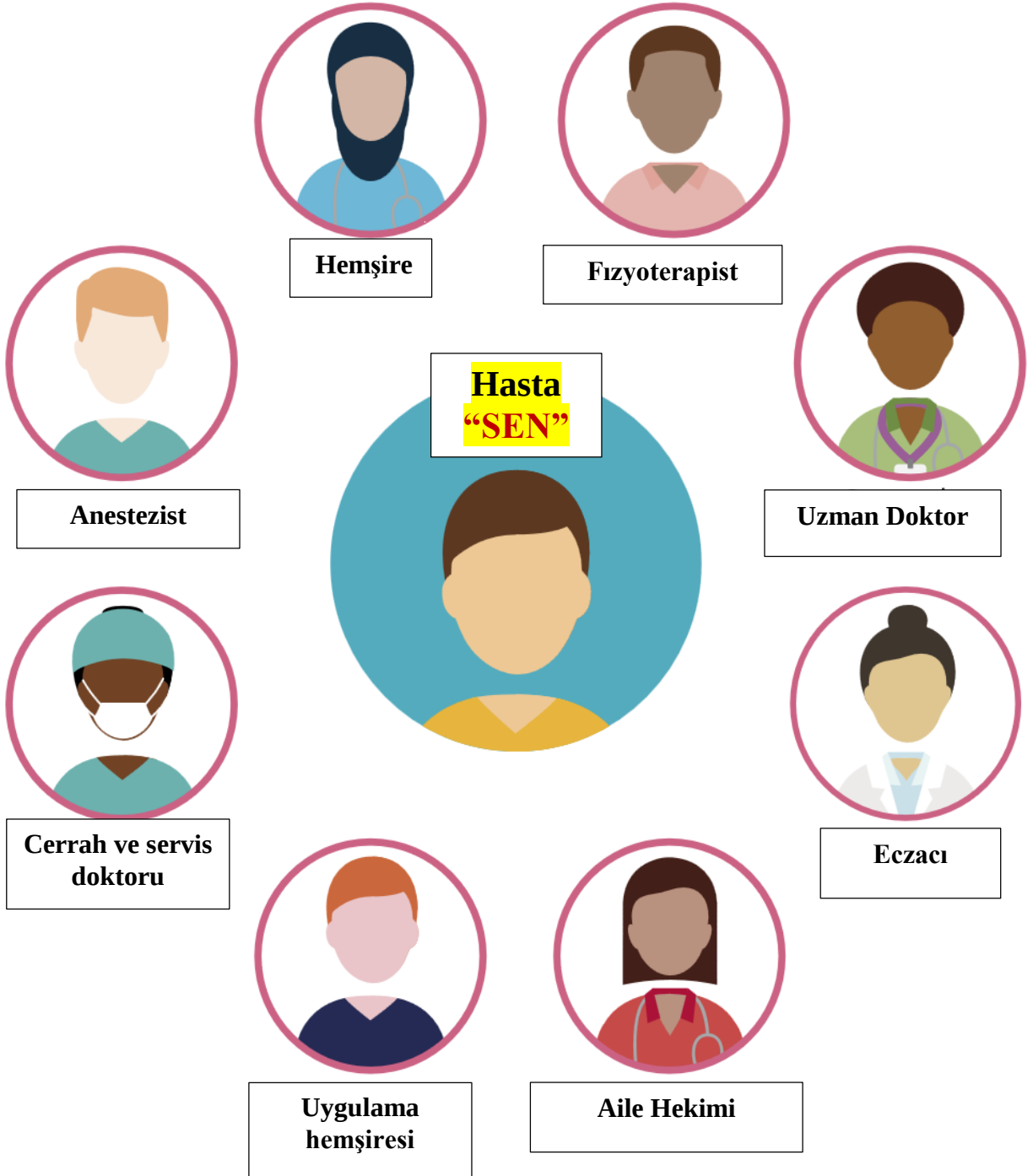
Ameliyatımın ardından bir gün YBÜ' de kaldım ve sonra bölüme geri döndüm. Yarası başlangıçta iyi iyileşmediği için hastanede olmam gerektiğinden daha uzun süre kaldım, ama ciddi komplikasyonlarım yoktu. Hastanedeki fizyoterapist solunum egzersizleri verdi ve aktif kalmam ve iyileşmemi hızlandırmam için bölümde dolaşmamı teşvik etti.

Ameliyatımdan üç ay sonra yaptığım değişikliklerin faydalarını hala hissediyorum. İlaç inhalerime eskisi kadar sık ihtiyaç duymuyorum ve merdiven çıkmak daha kolay geliyor. Hala yürümeyi seviyorum, kilom düşmeye devam ediyor ve gelecek hakkında çok daha umutluyum.

“Sağlık ekibi”

Farklı sağlık mesleklerinden birçok personel, ameliyatınızın ve iyileşmenizin sorunsuz bir şekilde geçmesi için birlikte çalışacak. Ameliyatınızdan önce, sırasında ve sonrasında size bakacaklar. Buna genellikle **“perioperatif ekibi”** denir. Ancak her şey sizinle başlar.

Cerrahi yolculuğunuz boyunca birçok kişiyle tanışacaksınız. İşte perioperatif ekibin bazı üyeleri:



Vücutunuzu Hazırlama

“Yaşam tarzı değişiklikleri”

Cerrahi riskleri azaltmak için yapabileceğiniz birçok değişiklik var. Küçük değişiklikler, hatta kısa bir sürede bile büyük fark yaratabilir.

“Egzersiz”

Bir operasyondan sonra vücudun iyileşmesine yardımcı olmak için kalp ve akciğerleriniz daha fazla çalışmak zorunda kalır. Eğer zaten aktıfseniz, bunlar buna alışıktır. Ameliyatınızı beklerken, aktivite seviyelerinizi artırmaya çalışın.

Hızlı yürüyüş, yüzme, bisiklete binme, bahçe işleri yapma veya çocuklarınızla veya torunlarınızla oyun oynamak hepsi faydalıdır. Yüzme, obezite veya eklem ağrısı olanlar için faydalı olabilir. Haftada en az üç kez nefesinizin kesildiğini hissettiren herhangi bir aktivite yapmaya çalışın. Yavaş başlayın ve sınırlarınız içinde kalın. Egzersiz sizin için zorsa tavsiye alın. Göğüs ağrısı, baş dönmesi veya kalp atışlarınızın düzensizleşmesi gibi yeni sorunlar geliştirirseniz, tıbbi tavsiye almak için durun ve sorun. Gücünüzü ve denge yeteneğinizi artıran aktiviteler de iyileşmenize yardımcı olacaktır, örneğin günlük 'otur-kalk' egzersizleri. Örnekler görmek için buraya bakabilirsiniz:

[Fiziksel Aktivite - Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü \(https://hsgm.saglik.gov.tr\)](https://hsgm.saglik.gov.tr)

Kim yardım edebilir?

■ Hedefler belirlemenize ve ilerlemenizi takip etmenize yardımcı olacak birçok mobil uygulama bulunmaktadır, bunlar arasında [Türkiye Sağlık Vakfı "Artı Sağlık"](#) gibi uygulamalar bulunmaktadır. Daha fazla bilgi için: <https://saglik.org.tr>

■ Yerel bölgenizde ücretsiz belediye veya topluluk yürüyüş gruplarına veya çevresel gönüllülük programlarına katılmayı deneyin. Yürümeye ve egzersiz yapmaya başlamanıza yardımcı olmakla kalmayacak, size cesaret ve destek vereceklerdir, aynı zamanda keyifli olacak ve ruh halinizi yükseltecektir. Hangi imkanların bulunduğunu öğrenmek için aile hekiminizle konuşun.

- Sırt veya eklem ağrınız varsa ve bir fizyoterapistle gidiyorsanız, yapabileceğiniz egzersizler hakkında onlardan bilgi alın.
- Kırılgan olanlar için, her gün hafif bir yürüyüş yapmak, otur-kalk egzersizleri, merdiven çıkma ve oturarak geçirilen süreyi azaltma iyi bir başlangıçtır.
- Nerede yaşadığınıza bağlı olarak, sizi motive edebilecek ve tavsiyeler sunabilecek [Sosyal Güvenlik Kurumu'na](#) (SGK) erişiminiz olabilir. Bunlar sadece bazı fikirlerdir ve yerel bölgenizde keşfedebileceğiniz birçok sağlık ve fitness programı bulunacaktır.



“Sağlıklı beslenme”

Cerrahiden sonra vücudunuzun kendini tamir etmesi gerekir - ameliyatınızdan önce ve sonra sağlıklı beslenme gerçekten yardımcı olabilir. Bu, yeterli miktarda protein ve meyve-sebze almak anlamına gelir. Bunlar, yara iyileşmesine ve bağışıklık sisteminize yardımcı olur.

Kim yardım edebilir?

Aşağıdaki web sitesi yararlı kaynaklara ve bilgilere sahiptir:

- Sağlıklı Beslenme - Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü:

<https://hsgm.saglik.gov.tr>

Eğer bir diyetisyen hizmeti varsa, aile hekiminiz size sağlıklı beslenme konusunda bazı tavsiyeler ve bilgiler verebilir.



“Ağırlık”

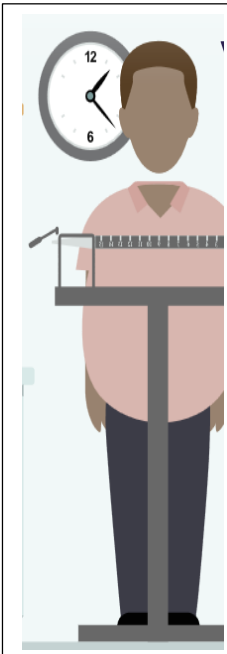
Eğer fazla kiloluysanız, kilo vermek kalp ve akciğerleriniz üzerindeki stresi azaltmaya yardımcı olabilir. Sağlık Bakanlığı’nın Beden kitle indeksi (BKI) sağlıklı kilo hesaplayıcısını kullanarak sağlıklı bir kiloda olup olmadığınızı öğrenebilirsiniz: <https://sbn.saglik.gov.tr>

Kilo vermek ayrıca size şunları da sağlayabilir:

- kan basıncınızı düşürmek
- kan şekeri seviyenizi düzeltmek
- eklemlerinizdeki ağrıyı azaltmak
- ameliyat sonrası kan pıhtıları riskinizi azaltmak
- ameliyat sonrası yara enfeksiyonları riskinizi azaltmak
- daha kolay egzersiz yapmanıza olanak sağlamak
- anesteziyle ilişkili riskleri azaltmak. Ameliyattan önce kilo vermenin faydaları ve obezite ile ameliyat olmanın artan riskleri hakkında daha fazla bilgiyi buradan bulabilirsiniz:

<https://saglik.gov.tr>-obezite

Kim yardım edebilir?



Bölgenizde kilo verme programları ve egzersiz fırsatları bulunacaktır. Aile hekiminiz veya eczaneniz sizi tartabilir ve sağlıklı beslenme konusunda tavsiyeler vermek için sizi yönlendirebilir. Obeziteniz varsa, aile hekiminiz sizi diğer prosedürlere yönlendirmeden önce riskleri azaltmak ve sonuçlarınızı iyileştirmek için bariatrik (kilo kaybı) cerrahisine yönlendirebilir. Türkiye’de obezite cerrahisinin obezite tedavisindeki yeri ile ilgili detaylı bilgiye Sağlık Bakanlığı’ nın sitesinden edinebilirsiniz: <https://shagmargestddb.saglik.gov.tr>

Bazı belediyelerin sizi destekleyebilecek programları da olabilir, bu yüzden yerel belediye web sitesine bakmak veya onlarla iletişime geçmek de faydalı olabilir.

“Alkol”

Alkolün vücut üzerinde birçok etkisi olabilir, ancak önemli olan, karaciğerin iyileşme için gerekli olan yapı taşlarını üretme yeteneğini azaltabilmesidir. Eğer düzenli olarak alkol tüketiyorsanız, içme alışkanlığınızın önerilen sınırlar içinde veya daha altında olduğundan emin olmalısınız. Bu sınırların üzerinde alkol tüketiyorsanız, ameliyatınızdan önce alkol tüketimini azaltmayı hedeflemelisiniz. Bu, cerrahiden sonra vücudunuzun iyileşme yeteneğini artırmak ve hastanede kalışınız sırasında çekilme belirtilerini önlemek için gereklidir.



Kim yardım edebilir?

Alkol tüketimini azaltma önerileri ve alkol miktarını azaltmanın yolları hakkında bilgiyi aşağıdaki web sitelerinde bulabilirsiniz:

- [Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü: Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları Tedavi ve İzlem Klinik Protokolu \(https://shgm.saglik.gov.tr\)](https://shgm.saglik.gov.tr)

“Sigara”

Sigarayı bırakmak zordur, ancak iyi haber, ameliyat öncesinde bırakma veya azaltmanın hastanede kalış sürenizi kısaltabileceği ve yara iyileşmesini ve akciğer fonksiyonunu artırabileceğidir. Ameliyata hazırlanmak, sigarayı bırakmaya karar verme gerçek bir fırsat sunar.



Kim yardım edebilir?

Bölgenizde yerel bir Sigarayı Bırakma Servisi olduğunu öğrenin.

Aşağıdaki kuruluşlar, ameliyat öncesinde sigarayı bırakmanın faydaları hakkında kullanışlı bilgiler sağlar:

■ Yesilay.org.tr - Sigarayı Bırakmaya Yardımcı:

Bu, cerrahi öncesinde sigarayı bırakmanın ek faydaları hakkında yararlı bilgiler verir:

<https://www.yesilay.org.tr>

• Sigarayı Bırakmak İçin Ne Yapmalı? <https://www.yedam.org.tr>

• [T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI](#)

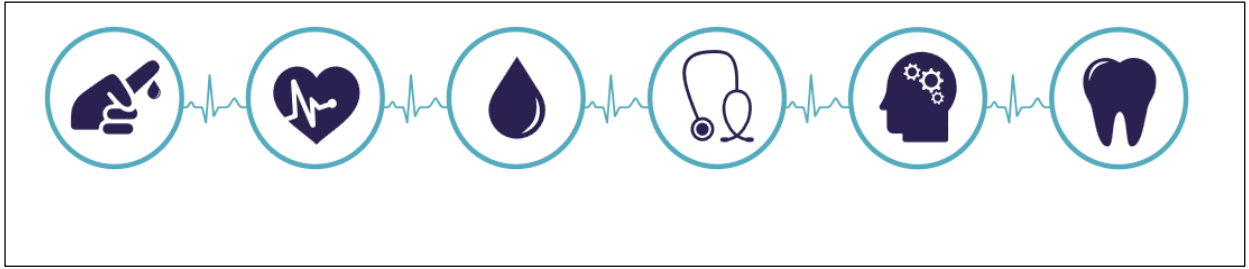
ALO 171 SİĞARA BIRAKMA DANIŞMA HATTI



“Tıbbi Durumlar”

Birçok tıbbi durum, cerrahiden iyileşmeyi etkileyebilir. Ameliyatınızdan önce bilinen herhangi bir durumun mümkün olan en iyi şekilde kontrol edildiğinden emin olmak önemlidir.

Ayrıca, 40 ile 74 yaş arasındaysanız, aile hekiminizde genel bir NHS sağlık kontrolüne de randevu alabilirsiniz.



“Diyabet”

Kan şekerinizin iyi kontrol edilmesi, ameliyat sonrası enfeksiyon riskinizi azaltmak için gerçekten önemlidir. Eğer kan şekeriniz yüksekse veya HbA1c ölçümünüz (uzun vadeli diyabet kontrolünüzü kontrol eden bir kan testi) yüksekse, ilaçlarınızda veya diyetinizde değişiklikler yapmanız faydalı olabilir.

Ayrıca, beslenmeniz ve kilonuzu da düşünün. Kilonuzu verirsiniz diyabet kontrolünüz iyileşir. Tip 2 diyabeti olan hastalar için, obezite olmadan veya olmadan, Akdeniz veya düşük karbonhidratlı bir diyet faydalı olabilir.

Diyabet ve diyet hakkında daha fazla bilgi Türkiye Diyabet Vakfı'na ait web sitesinden edinebilirsiniz: <https://www.turkdiab.org>

Eğer son altı ay içinde HbA1c'nizi kontrol ettirmediyse, aile hekiminizde test isteyebilirsiniz. Gerekirse, ekip operasyondan önce herhangi bir değişiklik önerir. Bu, ameliyatınızın gecikme riskini azaltacaktır.



TÜRKİYE DİYABET VAKFI

“Yüksek tansiyon (hipertansiyon)”



Kalp hastalığı ve felç riskinizi azaltmak için kan basıncınızın güvenli seviyelere kontrol edilmesi önemlidir. Bazen, kan basıncı çok yüksekse operasyonlar gecikebilir. Son bir yılda kan basıncınızı kontrol ettirmediyse veya kan basıncınızın iyi kontrol edilmediğini biliyorsanız, ameliyatınızdan önce aile hekiminizde bir kontrol isteyin. Bazı eczaneler de kan basıncı kontrolü yapmaktadır.

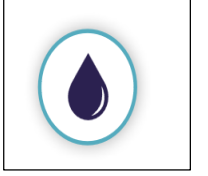
Kan basıncı cihazınız varsa veya ödünç alabilirsiniz, sonucu aile hekiminize iletebilirsiniz. Bazı aile hekimlikleri otomatik cihazlara sahiptir ve bunları kullanmak için randevu almanıza gerek olmayabilir.

Kan basıncınız yüksekse, aile hekiminiz operasyondan önce ilaçlarınızı kontrol edebilir ve gerekli değişiklikleri yapabilir. Yaşam tarzı değişiklikleri yüksek kan basıncını kontrol etmeye ve azaltmaya yardımcı olabilir. Daha fazla bilgiyi Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü' ne tarafından hazırlanan “Hipertansiyon İzlem Klavuzu” adı altında:

<https://hsgm.saglik.gov.tr> adresinden ulaşabilirsiniz.



“Anemi (kandaki demir seviyesinin düşük olması)”



Ameliyat öncesi aneminizin tedavi edilmesi, kan transfüzyonu ihtiyacı olasılığını azaltır.

Ayrıca iyileşmenize yardımcı olur ve ameliyat sonrası daha az yorgun hissetmenizi sağlar.

Büyük cerrahi geçiren yetişkinlerin üçte biri anemiktir. Eğer kanama geçirdiyseniz veya uzun vadeli bir durumunuz varsa, aneminiz olup olmadığını kontrol etmek için aile hekiminizde bir kan testi isteyin.

Anemi, tedavinin etkili olması için mümkün olan en kısa sürede teşhis edilmelidir. Anemik olabileceğinizden endişe duyuyorsanız, ameliyat öncesinde kan sayısını iyileştirmeye yönelik tedavi hakkında aile hekiminiz, eczacınız veya cerrahi ekibinizle konuşmalısınız.

Birçok insanın demir eksikliği anemisi vardır ve demir açısından zengin besinler içeren bir diyet, örneğin yeşil yapraklı sebzeler, et ve kuruyemiş, yardımcı olabilir.

Bazı insanlar daha fazla B12 vitamini ve folata ihtiyaç duyabilir:

- Demir: kırmızı et, fasulye ve kuruyemişte bulunur
- B12 vitamini: et, balık, peynir veya yumurta da bulunur
- Folat: yeşil yapraklı sebzeler, brokoli, Brüksel lahanası, kuşkonmaz, bezelye, nohut, kahverengi pirinç ve ciğerde bulunur.

Erken tespit edildiğinde, anemi genellikle demir tabletleri ve demir açısından zengin bir diyet ile tedavi edilir. Bazı durumlarda, damarlarınıza doğrudan bir infüzyon yoluyla verilen intravenöz demir dozu da sunulabilir. Bu tabletlerden daha hızlı çalışır, ancak ek riskler bulunmaktadır. Bir infüzyon genellikle ameliyatın ertelenememesi durumunda sunulur. Daha fazla bilgiyi Sağlık Bakanlığı'nın [Demir Eksikliği ve Demir Eksikliği Anemisi Klinik Protokolü](https://argestd.saglik.gov.tr) adı altında <https://argestd.saglik.gov.tr> adlı internet sitesinden bulabilirsiniz.

“Kalp, akciğer ve diğer tıbbi sorunlar”



Başka uzun vadeli tıbbi sorunlarınız varsa, sağlık durumunuzun beklediğiniz kadar iyi olmadığını düşünüyorsanız, özellikle ilaçlarınızın gözden geçirilmesini aile hekiminize talep etmeyi düşünebilirsiniz.

“Anksiyete ve zihinsel sağlık”

Birçok insan ameliyat olma düşüncesiyle biraz anksiyete hisseder. Eğer hastaneye gitme düşüncesi sizi çok endişelendiriyorsa veya üzüyorsa, endişeleriniz hakkında aile hekiminizle konuşmak faydalı olabilir. Bazı bölgelerde, aile hekimleri size özel destek için yönlendirme yapabilir. Zihinsel sağlığınız için ilaç alıyorsanız, ön ameliyat değerlendirmeniz sırasında hastane ekibine bunu bildirmek önemlidir. Genellikle, hastane yatışınız boyunca bu ilacı almaya devam etmeniz istenir. Hastaneye bu ilacı yanınızda götürmek önemlidir.

Ayrıca, hastanede veya eve dönüşünüzde ihtiyacınız olabilecek herhangi bir özel desteği düzenlemelerine yardımcı olabilirler.

Ameliyat öncesi anksiyeteyi nasıl yönetebileceğiniz hakkında daha fazla bilgiyi buradan edinebilirsiniz: Sağlık Bakanlığı- Anksiyete Bozuklukları Klinik Protokolü- <https://shgmargestddb.saglik.gov.tr>

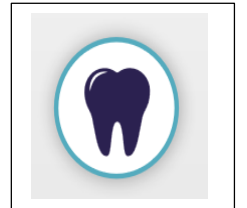


“Diş sağlığı”

Geçici dişleriniz veya kronlarınız varsa, diş hekimine gitmek, bir operasyon sırasında dişlerinize zarar gelme riskini azaltabilir.

Ayrıca, ameliyattan önce iyi diş hijyenine sahip olmak ve dişlerinizin ve diş etlerinizin iyi durumda olması önemlidir, çünkü bu enfeksiyon riskini azaltacaktır.

Daha fazla bilgiyi Halk Sağlığı Genel Müdürlüğünün “Ağız ve Diş Sağlığı” <https://hsgm.saglik.gov.tr> adresinden bulabilirsiniz:



“Ameliyatınıza pratik hazırlık”

Biliyoruz ki hastaneye ameliyat için gelmek endişe verici bir zaman olabilir. Hastaneye gideceğiniz hakkında aile üyeleriniz ve arkadaşlarınızla konuşun ve size nasıl yardımcı olabileceklerini söyleyin. Sonrasında ne kadar yorgun olabileceğinizi hafife almayın. Aşağıdaki kontrol listesini ameliyatınızdan uzun süre önce gözden geçirin.

- **Zamanımı nasıl geçireceğim?** - kulaklıklar ve müzik, kitaplar, tablet bilgisayar veya bulmacalar bulundurun. Şarj aletlerini unutmayın.



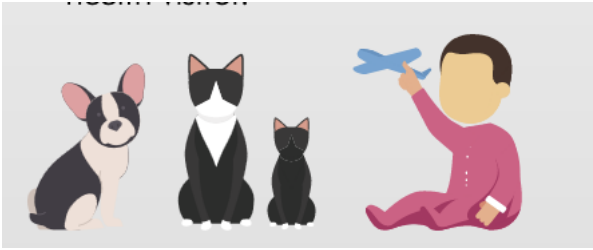
Nasıl rahatlayabilirim? - Nefes alma ve farkındalık tekniklerini öğrenin, yoga deneyin veya rahatlatıcı müzik dinleyin ve sakinleştirici uygulamaları kullanın. Ayrıca, Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ile iş birliği yaparak, ameliyat öncesi rahatlamanıza yardımcı olabilecek “Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları” ndan ulaşabilirsiniz.

<https://shgmargestddb.saglik.gov.tr>

- **Evde neler hazırlamam gerekiyor?** - Hastaneden döndüğünüzde hareket etmekte zorlanabilirsiniz - zemin katta uyumayı düşünebilir ve ihtiyacınız olacağını düşünüyorsanız hareketlilik yardımcıları alabilirsiniz, ancak genellikle ameliyattan sonra hareket etmeye devam ederseniz daha hızlı iyileşirsiniz.
- **Yaşlı yakınlarımı kim bakabilir?** - Arkadaşlarınız ve aileniz yardımcı olamıyorsa, yerel “Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı” – “Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü” nden yardım alabilirsiniz.
- **Hastaneye nasıl gideceğim ve nasıl döneceğim?** - Sizi birisi mi götürebilir? Hastane taşıma hizmetine uygunsa, hastane sizin için taşıma düzenleyebilir.
- **Eve döndüğümde yeterince kolay pişirilebilecek yemekler ve sağlıklı atıştırma maliklerim var mı?** - Yemek hazırlamak veya alışverişinize yardımcı

olabilecek kişileri düşünün. Hastaneye gitmeden önce bir süpermarketle ev teslimat servisine veya bazı yemekleri dondurucunuzda saklamaya kaydolmak isteyebilirsiniz.

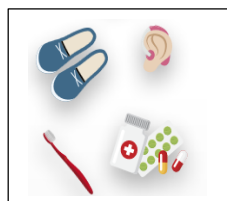
- **Çocuklarımı veya evcil hayvanlarımı kim bakabilir?** - Arkadaşlarınız ve ailenizden yardım isteyin veya hazırda beklemlerini isteyin. Çocuk bakımınızda size yardımcı olabilmek için, işten de izin almaları gerekebilir. Bir operasyon sonrasında çocuklarınıza bakım konusunda önemli zorluklar yaşıyorsanız, yerel konseyiniz veya sağlık ziyaretçinizle konuşun.



- **Hastanede ve eve döndüğümde işitme cihazım için yeterli ilaç ve pillerim var mı?** Genellikle hastaneye orijinal ambalajında normal ilaçlarınızı yanınıza almanız istenir. Taburcu olduğunuzda bunları ve tüm kişisel eşyalarınızı yanınızda götürmeyi unutmayın.



- **Evde bazı reçetesiz ağrı kesicilere sahip miyim?** - Hastaneden talimat aldığınız şekilde iyileşme sürecinizde bazılarını almanız gerekebilir.
- **Ne paketlemem gerekiyor?** - Eğer hastanede gece kalacaksanız, tuvalet malzemeleri, gece kıyafetleri, rahat giysiler ve giymesi kolay ama sağlam ayakkabılar düşünmelisiniz. Ameliyatınız izin verdiği anda yataktan kalkıp giyinmek ve harekete geçmek önemlidir - bunu yapanlar daha erken eve döner ve daha hızlı iyileşirler.



- **Başka ne yapmak faydalı olurdu?** - Ev ve bahçenizi düzene sokun. Genel işlerinizi ve finansal durumunuzu güncelleyin. Bu, iyileşirken bunlarla uğraşmanıza gerek olmadığı anlamına gelir.



- **Hangi kişilere hastaneye gideceğimi bildirmeliyim?** - Arkadaşlarınız ve aileniz genellikle size pratik destek sağlayabilir. Ayrıca, iyileşirken evde olduğunuz süre boyunca konuşabileceğiniz insanlar olması iyidir. Birçok insan iyileşmenize yardımcı olmak isteyecek, bu yüzden nasıl yardımcı olabileceklerini önceden haber verin.

- **Hastaneye gitmeden önce duş almalı mıyım/banyo yapmalı mıyım?** - Bu, enfeksiyon riskini en aza indirmek için önemlidir. Riski daha da azaltmaya yardımcı olmak için antiseptik bir yıkama da alabilirsiniz.



- **Ameliyatım gecikirse ne olur?** - Ameliyatınızın ertelenmesi gerekiyorsa, ön ameliyat değerlendirme ekibi sizi bilgilendirir ve durdurulmuş olabilecek herhangi bir ilacı yeniden başlatmanız konusunda size tavsiyelerde bulunur.

“Ameliyatınızla ilgili perioperatif ekibe sorular sormak”

Hastanedeki perioperatif ekibin üyeleri, anestezi, cerrahi ve iyileşme süreciniz hakkında konuşacaklar. Herhangi özel riskleri hem anestezinizden hem de cerrahinizden ve herhangi seçenekleri tartışacaklar. Evde okuyabileceğiniz bilgileri size verecekler. Daha fazla soru sormak için arayabileceğiniz bir iletişim numarası olacak.

Ne kadar iyi hazırlanırsanız, sürecin o kadar kolay olması muhtemel olacaktır.

Perioperatif ekibe sorabileceğiniz bazı sorular aşağıdadır.

- Ameliyat öncesinde yemek yemeyi ve içmeyi ne zaman bırakmalıyım?
- Ameliyat öncesi ve ameliyat günümde ilaçlarım üzerinde herhangi bir değişiklik gerekiyor mu?
- Hastaneye ne götürmeliyim?
- Oje, jel veya piercing çıkarmam gerekiyor mu?
- Ziyaretçi alabilir miyim? Ziyaret saatleri ne zaman?
- Gerekirse ameliyat öncesi beni tıraş edecek biri olacak mı?
- Ameliyatımın ardından Ne zaman içebilir, yiyebilir ve hareket edebilirim (DrEaMing)? Bu, beni daha erken eve döndürebilir mi?
- Ne zaman eve döneceğimi ne zaman bekleyebilirim?
- Evde sonrasında ne tür yardım bekleyebilirim?
- Duş/banyo yapmak için ne kadar süre beklemeliyim?
- İyileşmem için önemli olan yapılması ve yapılmaması gerekenler var mı?
- Çıkarılması gereken dikişler veya zımbalar olacak mı?
- İşten ne kadar süre izin ayarlamam gerekecek?
- İşverenime bir işyerinde bulunma veya rapor verme konusunda kim yardımcı olacak?
- Sonrasında kontrol muayenesi olacak mıyım?
- Yürüyüşe/ yüzüşe/ golf oynamaya/ koşmaya ne kadar süre sonra başlayabilirim?
- Ameliyattan sonra ne zaman araba kullanabilirim?
- Yaklaşık olarak hayatımın normale dönmesi ne kadar süre alacak?

Ayrıca anesteziyle ilgili Sık Sorulan Sorularımızı okuyabilirsiniz: <https://anesteziweblne.com>



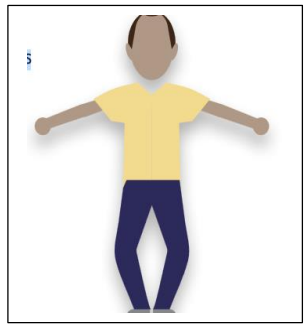
“Ameliyat sonrası iyileşme sürecimde neler bekleyebilirim?”

İyileşmeniz, hala hastanede olduğunuz ameliyatınızın hemen ardından başlar. Birçok cerrahi işlem için artık ameliyat sonrası uzun süre yatakta dinlenmeye veya ameliyat sonrası 'aç' olma gereksinimi yoktur. Birçok hastane, ameliyat sonrası 24 saat içinde içme, yeme ve hareket etme hedefi koyar. Bunu yapan hastaların hastanede kalış süreleri daha kısa ve komplikasyonları azdır. Ameliyat sonrası ne zaman içebileceğinizi, yiyebileceğinizi veya hareket edebileceğinizi sağlık ekibine sorun.



Hastaneden ayrılmadan önce, hemşireniz eve iyileşme sürecinizle ilgili ne bekleyeceğinize ve yaşayabileceğiniz herhangi bir ağrıyı nasıl yöneteceğinize dair yazılı bilgi verecektir. Bu ayrıca dikkat etmeniz gereken herhangi bir şeyi ve endişelendiğinizde arayabileceğiniz bir numarayı içerecektir.





"Enhanced recovery" terimi,

Büyük bir cerrahi operasyondan sonra mümkün olan en kısa sürede normal sağlığınıza geri dönmenizi amaçlayan bir programın adıdır. Hastane personeli, ameliyatınızdan önce, sırasında ve sonrasında sizin ve kendilerinin yapabileceği her şeyin kanıtlarını göz önünde bulundurarak, size hızlı ve tam bir iyileşme şansı vermek için çaba gösterir. Bu, sizi daha erken eve göndermelidir.

Programlar, hangi operasyonu geçirdiğinize ve hangi hastanede tedavi gördüğünüze bağlı olarak değişebilir, ancak şunları içerebilir:

- Eğer yeterli zaman varsa, operasyondan önce uygun bir kondisyon seviyesine ulaşmanızı sağlamak
- Diğer uzun vadeli tıbbi durumları tedavi etmek
- Ameliyatınızdan önce size su ve karbonhidrat içecekleri vererek oruç zamanınızı azaltmak
- Ameliyat sonrası mide bulantısını önlemek için ilaç vermek
- Ameliyat sırasında ağrıyı en iyi şekilde hafifletme yöntemlerini düşünmek
- Mümkün olduğunca lokal anestezi blokları veya bölgesel anesteziler kullanmak
- Sizi daha çabuk hareket ettirebilmek için ameliyat sonrası en iyi ağrı kesicileri vermek
- Ameliyat sonrası 24 saat içinde içme, yeme ve hareket etme konusunda sizi teşvik etmek
- Sondaj ve damar yolu takma süresini azaltmak
- Ameliyatınızdan sonra iyileşmenize yardımcı olacak egzersizleri öğretmek. Geliştirilmiş iyileşme programını takip etmek, genellikle ameliyat sonrası daha az komplikasyon olmasını sağlar. Ayrıca, tekrar hastaneye gitme olasılığını azaltır.